+7 (926) 445-18-48
labprav.ru/t/823
Telegram @dengivzakonebot

ДОЛГИ И БАНКРОТСТВО · ЛИЧНЫЕ ФИНАНСЫ

Денег не хватает: план на 30 дней и разговор с кредиторами

Закон № 353-ФЗ о потребительском кредите ст. 6.1-1 · Закон № 218-ФЗ о кредитных историях ст. 8 · Закон № 127-ФЗ о банкротстве ст. 213.3, 213.4, 223.2 · Актуально на октябрь 2026

> **Как пользоваться этим листом**
>
> Первая часть — привычки на месяц, чтобы видеть, куда уходят деньги. Вторая — пять шагов, если денег уже не хватает на кредиты. В конце — короткий тест. Про семейный бюджет — отдельный лист, кодовое слово «семейный кассир».

30 дней: привычки

КАК ЧАСТО	ЧТО ДЕЛАТЬ
Каждый день	Записывать все траты в приложение банка или таблицу. Не покупать в тот же день то, что не планировали.
Раз в неделю	Сверить траты с планом. Выбрать одну статью и сократить её.
Раз в месяц	Составить бюджет на следующий месяц. Отложить 10 % дохода, если долгов нет.
Раз в полгода	Запросить свою кредитную историю. Это можно сделать 2 раза в год в каждом бюро без платы (ст. 8 закона № 218-ФЗ). Список ваших бюро — на Госуслугах.

Если денег не хватает: 5 шагов

1. **Список долгов**
   Кредитор, остаток, платёж в месяц, ставка, дата платежа, есть ли просрочка. Отдельно — доход за 3 последних месяца.

2. **Срежьте необязательное**
   Подписки, такси, кафе, доставку. Сначала платите за жильё, еду, лекарства, коммунальные услуги — потом по кредитам.

3. **Кредитные каникулы**
   Доход упал больше чем на 30 % по сравнению со средним за прошлый год — можно потребовать отсрочку до 6 месяцев (ст. 6.1-1 закона № 353-ФЗ). Есть лимит суммы кредита — уточните его в банке.

4 **Реструктуризация**
Не подходят каникулы — просите банк письменно продлить срок или снизить платёж. Приложите справку о доходе. Договорённость — только письменная, по дополнительному соглашению.

5 **Если не выйти**
Долг больше 500 000 ₽ и платить не можете — и платёж одному кредитору лишает возможности платить другим — вы обязаны подать на банкротство в 30 рабочих дней (п. 1 ст. 213.4). Долг от 25 000 ₽ до 1 млн ₽ и приставы окончили производство, потому что взыскать нечего, — списание через МФЦ без суда (ст. 223.2).

> **Не закрывайте кредит микрозаймом.** Новый займ со ставкой до 0,8 % в день не решает проблему, а увеличивает долг. И в банкротстве свежие займы при уже бывших просрочках вызывают вопросы.

Тест: насколько вы устойчивы

Ответьте «да» или «нет». Каждое «да» — балл.

1. Запас денег на 3 месяца обязательных расходов есть.	2. Вы знаете свои расходы за прошлый месяц.
3. Платежи по кредитам — меньше 30 % дохода.	4. Просрочек за последний год не было.
5. Микрозаймов нет.	6. Вы откладываете хотя бы 5 % дохода.
7. Есть страховка жилья или здоровья.	8. В семье знают обо всех долгах друг друга.

! **0–3 балла** — СРОЧНО
Начните со шагов 1–4. Не берите новых кредитов.

✓ **4–6 баллов** — ЗАПАС
Соберите подушку на 3 месяца, потом гасите самый дорогой кредит.

✓ **7–8 баллов** — УСТОЙЧИВО
Держите привычки и проверяйте кредитную историю раз в полгода.

КОДОВОЕ СЛОВО **свобода**

Напишите его боту **@dengivzakonebot** — пришлём этот лист и разберём вашу ситуацию.
Телефон **+7 (926) 445-18-48** · labprav.ru/t/823

Платежи по кредитам больше, чем вы можете платить? Напишите в Telegram @dengivzakonebot, сколько должны, кому и какой у вас доход, — скажем, что подходит: каникулы, реструктуризация или списание долгов.

Нужен разбор вашего случая: письменная консультация юриста — правовая позиция, перечень документов и план действий по шагам. Заключение остаётся у вас. Запись по телефону +7 (926) 445-18-48.