

Karta wydatków i impulsów

Zobacz, co dzieje się chwilę przed wydatkiem.

Nie analizuj całego życia. Wybierz osiem wydatków.

Weź te, które były nieplanowane, zaskakujące albo po prostu chcesz je zrozumieć. Liczy się sytuacja przed zakupem - nie wymówka dopisana po fakcie.

Jak z tego korzystać

1

Wybierz wydatek

Zacznij od pozycji z 7-dniowej karty, która zwróciła twoją uwagę.

2

Odtwórz chwilę

Co działo się tuż wcześniej: pośpiech, zmęczenie, nuda, okazja?

3

Nazwij mechanizm

Wpisz kod. Potem zdecyduj, czy coś z tym robisz, czy zostawiasz.

Kody mechanizmów

P

plan

I

impuls

W

wygoda

N

nastrój

PR

promocja

A

automat

Wydatek jest końcem historii.

Ta karta pokazuje, co wydarzyło się wcześniej.

WYDATEK I KWOTA	CO DZIAŁO SIĘ CHWILĘ WCZEŚNIEJ?	MECHANIZM	PLAN?	CO ZROBIĘ NASTĘPNYM RAZEM?
1.				
	krótko: sytuacja, miejsce, pora	P / I / W / N / PR / A	P / N	zostawiam / ograniczam / robię pauzę
2.				
	krótko: sytuacja, miejsce, pora	P / I / W / N / PR / A	P / N	zostawiam / ograniczam / robię pauzę
3.				
	krótko: sytuacja, miejsce, pora	P / I / W / N / PR / A	P / N	zostawiam / ograniczam / robię pauzę
4.				
	krótko: sytuacja, miejsce, pora	P / I / W / N / PR / A	P / N	zostawiam / ograniczam / robię pauzę

Nie zgaduj, co „powinno” wyjść. Zapisz to, co faktycznie wydarzyło się przed zakupem.

WYDATEK I KWOTA	CO DZIAŁO SIĘ CHWILĘ WCZEŚNIEJ?	MECHANIZM	PLAN?	CO ZROBIĘ NASTĘPNYM RAZEM?
5.				
	krótko: sytuacja, miejsce, pora	P / I / W / N / PR / A	P / N	zostawiam / ograniczam / robię pauzę
6.				
	krótko: sytuacja, miejsce, pora	P / I / W / N / PR / A	P / N	zostawiam / ograniczam / robię pauzę
7.				
	krótko: sytuacja, miejsce, pora	P / I / W / N / PR / A	P / N	zostawiam / ograniczam / robię pauzę
8.				
	krótko: sytuacja, miejsce, pora	P / I / W / N / PR / A	P / N	zostawiam / ograniczam / robię pauzę

Nie zgaduj, co „powinno” wyjść. Zapisz to, co faktycznie wydarzyło się przed zakupem.

Nazwij wzór, nie charakter

Nie chodzi o ocenianie człowieka. Chodzi o rozpoznanie sytuacji, które regularnie pchają pieniądze w tę samą stronę.

Który mechanizm pojawiał się najczęściej?

Jaka sytuacja najczęściej uruchamiała wydatek?

Ile z 8 wydatków było planowanych, a ile nieplanowanych?

Które trzy wydatki miały sens tylko przez chwilę?

Jedna zasada albo pauza, którą sprawdzę w następnym tygodniu:

NASTĘPNY KROK

ogarnijhajs.pl/kalkulator-miesiecznych-zobowiazan

Policz, ile wypłaty jest już zajęte.

Impulsy to część obrazu. Teraz zobaczysz ciężar stałych kosztów, rat i umów.