



SOS ДЕТСКИЕ  
ДЕРЕВНИ  
БЕЛАРУСЬ

# финансовый ежедневник





## О ежедневнике

Финансовый ежедневник позволяет вести учет личных финансов легко и, что важно, наглядно. Вы сможете оценить свои доходы и расходы, проанализировать ваше финансовое состояние и грамотно планировать его на будущее.

Финансовый ежедневник основывается на трех принципах: планирование доходов и расходов, учет доходов и расходов, их анализ. Ежедневник рассчитан на год и имеет удобный формат, что позволяет держать его под рукой, независимо от того, где вы находитесь и чем занимаетесь.

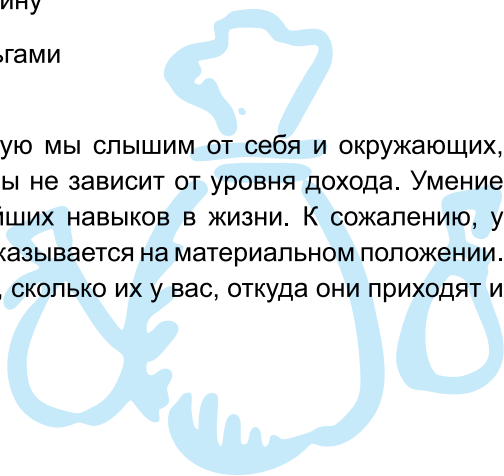
## Для кого этот ежедневник

Для всех, кто хочет контролировать свои доходы, расходы, сбережения и эффективнее использовать свои деньги.

## Ведение финансового ежедневника поможет вам:

- Учесть все расходы и проанализировать их
- Определить, сколько денег нужно ежемесячно на целевые расходы (*еда, одежда, транспорт и т.п.*)
- Упростить планирование бюджета на следующий месяц
- Определить структуру доходов и расходов
- Уменьшить количество импульсивных покупок
- Повысить финансовую самодисциплину
- Приобрести навыки управления деньгами

Одна из самых частых жалоб, которую мы слышим от себя и окружающих, нехватка денег. Причем, наличие жалобы не зависит от уровня дохода. Умение распределять доходы - один из важнейших навыков в жизни. К сожалению, у многих этот навык не развит, что в итоге сказывается на материальном положении. Чтобы управлять деньгами, нужно знать, сколько их у вас, откуда они приходят и куда уходят.



## ВАЖНЫЕ КОНТАКТЫ

Сюда ты можешь внести важные контакты организаций и учреждений твоего региона, в которых можно получить консультации по интересующим тебя вопросам, в том числе по финансовым вопросам.

Отдел/управление по труду, занятости и социальной защите района

Территориальный центр социального обслуживания населения

Белгосстрах

Беларусбанк



# КАЛЕНДАРЬ 2021 г.

## Январь

П	В	С	Ч	П	С	В
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Февраль

П	В	С	Ч	П	С	В
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

## Март

П	В	С	Ч	П	С	В
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Апрель

П	В	С	Ч	П	С	В
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Май

П	В	С	Ч	П	С	В
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Июнь

П	В	С	Ч	П	С	В
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Июль

П	В	С	Ч	П	С	В
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Август

П	В	С	Ч	П	С	В
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Сентябрь

П	В	С	Ч	П	С	В
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## Октябрь

П	В	С	Ч	П	С	В
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Ноябрь

П	В	С	Ч	П	С	В
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

## Декабрь

П	В	С	Ч	П	С	В
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

30

# КАЛЕНДАРЬ 2022 г.

## Январь

п	в	с	ч	п	с	в
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Февраль

п	в	с	ч	п	с	в
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

## Март

п	в	с	ч	п	с	в
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Апрель

п	в	с	ч	п	с	в
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Май

п	в	с	ч	п	с	в
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Июнь

п	в	с	ч	п	с	в
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Июль

п	в	с	ч	п	с	в
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Август

п	в	с	ч	п	с	в
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Сентябрь

п	в	с	ч	п	с	в
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Октябрь

п	в	с	ч	п	с	в
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Ноябрь

п	в	с	ч	п	с	в
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Декабрь

п	в	с	ч	п	с	в
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Финансово грамотные люди в большей степени защищены от финансовых рисков и непредвиденных ситуаций. Они более ответственно относятся к управлению личными финансами, способны повышать уровень благосостояния за счет распределения имеющихся денежных ресурсов и планирования будущих расходов.

## «КАТЕГОРИИ ДОХОДОВ И РАСХОДОВ»

### Источники доходов:

- Постоянные (*ЗП, алименты, гос. пособия*)
- Сезонные (*например, сбор ягод/фруктов, очистка снега, летние виды работ*)
- Дополнительные (*например, сбор макулатуры и металлолома, продажа товаров собственного производства, сдача помещения в аренду*)

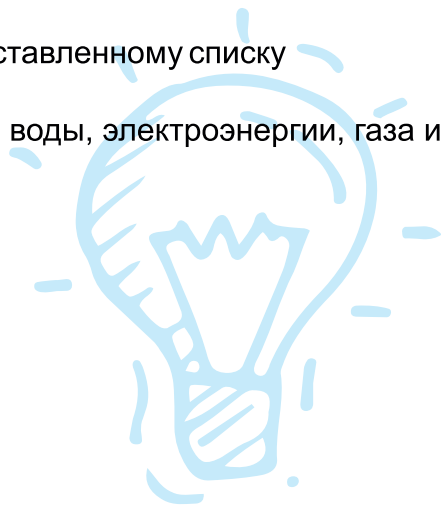
### Типы расходов:

- Повседневные (*еда, проезд*)
- Ежемесячные (*оплата ком. услуг, оплата кредита*)
- Сезонные (*школьные учебники, сезонная одежда*)
- Расходы на события жизненного цикла (*свадьба, обучение*)
- Непредвиденные (*болезнь, кража, поломка бытовой техники*)



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Записывайте и анализируйте доходы и расходы
- Заранее планируйте средства на сезонные расходы (*школьные учебники, дрова*)
- Совершайте покупки в тот сезон, когда цены на них наиболее низкие (*например, покупка дров в мае*)
- Отслеживайте акции и совершайте покупки по сниженным ценам
- Планируйте меню на неделю
- Готовьте еду сами и заготавливайте продукты в сезон
- Помогайте другим людям и не отказывайтесь от их помощи
- Используйте возможность получения дополнительных доходов (*сезонные работы, сбор макулатуры и металлолома*)
- Ходите в магазин не голодными
- Совершайте покупки по заранее составленному списку
- Контролируйте и экономьте расход воды, электроэнергии, газа и т.д.



## МОИ ФИНАНСОВЫЕ ЦЕЛИ

Финансовая цель	Необходимая сумма	Сроки (когда нужно достичь)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

### Основные правила постановки цели:

- Конкретность (*вы должны четко представлять результат*)
- Измеримость (*например, в денежном эквиваленте*)
- Достижимость (*цель должна основываться на ресурсах человека, «лучше синица в руках»*)
- Значимость (*убедитесь, что это действительно вам нужно*)
- Временные рамки (*конкретные сроки осуществления цели*)

# ПЛАНИРОВАНИЕ НА МЕСЯЦ

Источники доходов

Сумма


Доход

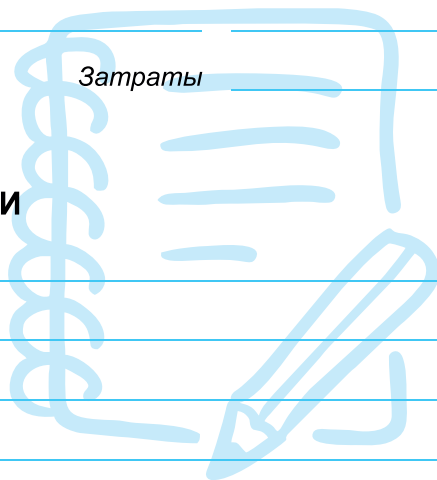
--

Список необходимых покупок

Сумма


Затраты

**МОИ ИДЕИ**



ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**Лайфхак:** Если не собираетесь покупать много продуктов, возьмите корзину вместо тележки. Так вы не накупите лишнего, ведь вам придется считаться с размерами корзины

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Старайтесь не планировать поход в магазин на выходные. Если есть возможность, лучше всего закупаться в понедельник или вторник

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** Составьте список перед походом в магазин. Так вам будет проще ориентироваться в магазине и есть большая вероятность что вы не купите ничего лишнего

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Покупайте вещи с верхних и нижних полок. В большинстве магазинов самые дорогие продукты располагаются на уровне глаз, а вот на нижних и верхних полках можно найти что-нибудь по дешевле

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**Лайфхак:** Покупайте местные фрукты и овощи по сезону. Они дешевле и вкуснее импортных, потому что в этом случае их не везут долго из другой страны, и вы не вынуждены переплачивать за транспортировку



ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Всегда читайте ценники. И не только большие ценники, но и маленькие, которые клеят непосредственно на товар. Так вы будете точно знать, сколько платите

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** Не переплачивайте за нарезанные/помытые продукты. Вы сможете это с легкостью сделать сами и при этом сэкономить

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** *Ходите только по тем рядам, где продают необходимые вам продукты. Если вам нужны только пакеты для мусора и кетчуп, что вы делаете в отделе тортов?*

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**ИТОГИ**

*Потрачено за неделю* \_\_\_\_\_

*В копилку* \_\_\_\_\_

*Остаток* \_\_\_\_\_

*Мои мысли* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Лайфхак:** Магазин посещайте сытыми. Голодные покупатели покупают на 10 – 15 % продуктов больше, чем это необходимо семье

## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА \_\_\_\_\_ МЕСЯЦ

Потрачено в течение месяца	Сумма	Примечание
1. Еда		
2. Транспорт		
3. Одежда		
4. Техника		
5. Гигиена		
6. Досуг/развлечения		
7. Коммунальные услуги		
8. Медицина		
9. Образование		
10. Телефон, интернет		
11. Кредиты		
12. Другое		
<b>ВСЕГО ПОТРАЧЕНО</b>		

КОПИЛКА

## МОИ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗА МЕСЯЦ

The diagram illustrates the calculation of monthly savings. It features three red boxes with white text and empty input fields below them. The first box is labeled 'Доходы' (Income), the second 'Расходы' (Expenses), and the third 'Сбережения' (Savings). A minus sign is placed between the first and second boxes, and an equals sign is placed between the second and third boxes. The background is a light red color with faint, stylized drawings of coins and banknotes.

Доходы — Расходы = Сбережения

[Empty input field] — [Empty input field] = [Empty input field]



# ПЛАНИРОВАНИЕ НА МЕСЯЦ

Источники доходов

Сумма

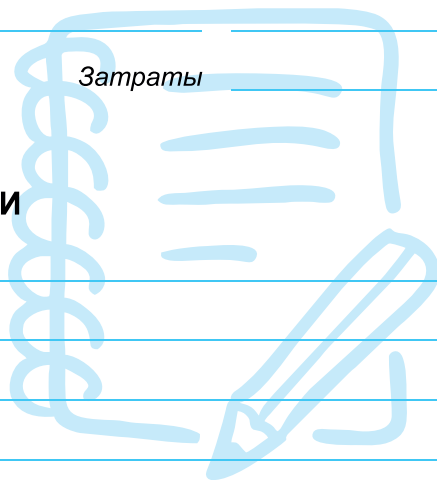

Доход

--

Список необходимых покупок

Сумма


**МОИ ИДЕИ**



ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**Лайфхак:** По возможности не берите в магазин детей – с ними, как правило, приходится покупать всякие ненужные «вкусняшки», что увеличит итоговую сумму в чеке



ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Тщательно выбирайте продукты, которые покупаете. Необходимо каждый раз проверять не только срок годности, но и заявленный вес. И сравните цены на аналогичные продукты, вдруг на соседней полке аналогичный продукт немного дешевле

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**Лайфхак:** Своевременная оплата за коммунальные платежи позволяет избежать начисленных штрафов, которые могут существенно увеличить сумму в квитанции

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Планируйте свое время. Заведи тетрадку/ежедневник, в котором вы будете записывать все свои планы на неделю. Сам факт планирования постепенно приучает к дисциплине и достижению поставленных задач

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

**Лайфхак:** Откажитесь от брендированных продуктов. Покупка товаров менее раскрученных марок вместо широко известных брендов позволяет существенно сэкономить

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Используйте банковские карточки как можно реже. Постоянное использование банковских карточек чревато потерей контроля над своими расходами. Человеку намного легче расстаться с незримыми цифрами, чем с реальными бумажками

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**Лайфхак:** Проводите профилактику болезней. Все мы знаем, что проводить профилактику не только проще, чем лечить болезни, но и куда дешевле



ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ИТОГИ
Потрачено за неделю _____
В копилку _____
Остаток _____
Мои мысли _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Не создавайте безразмерный гардероб: купил новое — выкинь старое. Если в вашем гардеробе трое штанов, перед покупкой новых отправьте в мусорку одни старые. Так проще отказываться от новых приобретений

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Пользоваться недорогими порошками для стирки и средствами для мытья посуды. По составу почти все они одинаковы – незачем переплачивать за бренд



## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА \_\_\_\_\_ МЕСЯЦ

Потрачено в течение месяца	Сумма	Примечание
1. Еда		
2. Транспорт		
3. Одежда		
4. Техника		
5. Гигиена		
6. Досуг/развлечения		
7. Коммунальные услуги		
8. Медицина		
9. Образование		
10. Телефон, интернет		
11. Кредиты		
12. Другое		
<b>ВСЕГО ПОТРАЧЕНО</b>		

КОПИЛКА

## МОИ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗА МЕСЯЦ

The diagram illustrates the calculation of savings for the month. It features three main components in red boxes: 'Доходы' (Income), 'Расходы' (Expenses), and 'Сбережения' (Savings). Below each box is a white rectangular area for entering the numerical value. The boxes are connected by mathematical symbols: a minus sign between 'Доходы' and 'Расходы', and an equals sign between 'Расходы' and 'Сбережения'. The background is a light red color with faint, stylized illustrations of coins and banknotes.



# ПЛАНИРОВАНИЕ НА МЕСЯЦ

*Источники доходов*

*Сумма*


*Доход*

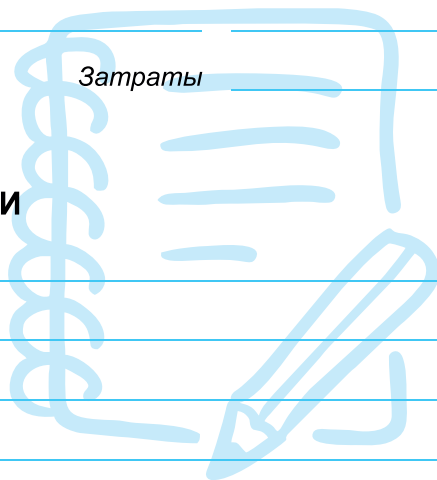
--

*Список необходимых покупок*

*Сумма*


*Затраты*

**МОИ ИДЕИ**



ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**Лайфхак:** Замените обычные лампочки на энергосберегающие. Многие знают об этом, но далеко не все пользуются. А экономия реальная!

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Покупайте одежду в конце сезона. Экономия очевидна: вещи в конце сезона можно купить в 1,5-2 раза дешевле, нежели они стоили в начале

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

**Лайфхак:** Проверьте, не платите ли до сих пор за радио, кабельное телевидение, городской телефон, которыми не пользуетесь. Если в них нет нужды – отключайте



ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ИТОГИ
Потрачено за неделю _____
В копилку _____
Остаток _____
Мои мысли _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Стоимость посещения развлекательных заведений – кинотеатра, боулинга, парка аттракционов и т.д. – по будням бывает меньше, чем по выходным

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

**Лайфхак:** Перед покупкой задумайтесь: вам действительно нужна эта вещь или сработал пресловутый потребительский инстинкт? Если старая сковорода, швабра или сервиз всё ещё выполняют свои функции, приобретение новых не будет оправдано



ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Покупать товар по акции приятно, но перед покупкой проверьте его срок годности. Иногда с большими скидками продаются товары, которые вот-вот испортятся. Такая «экономия» вам ни к чему

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** При планировании покупок учитывайте сезонные наценки. Например, велосипед лучше приобретать в октябре, когда спрос на них падает, а продавцы готовы предоставлять хорошие скидки



ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ИТОГИ
Потрачено за неделю _____
В копилку _____
Остаток _____
Мои мысли _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Самые недорогие и выгодные товары расположены не на уровне глаз, а на нижних или верхних полках магазинов. Также они обычно представлены в небольшом количестве. Не ленитесь искать!

ДАТА		
	<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА		
	<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА		
	<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Многие вещи, которые хочется купить для дома (подставки под горячее, декоративные подушки), можно сделать своими руками

## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА \_\_\_\_\_ МЕСЯЦ

Потрачено в течение месяца	Сумма	Примечание
1. Еда		
2. Транспорт		
3. Одежда		
4. Техника		
5. Гигиена		
6. Досуг/развлечения		
7. Коммунальные услуги		
8. Медицина		
9. Образование		
10. Телефон, интернет		
11. Кредиты		
12. Другое		
<b>ВСЕГО ПОТРАЧЕНО</b>		

КОПИЛКА		
---------	--	--

## МОИ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗА МЕСЯЦ

<b>Доходы</b>	—	<b>Расходы</b>	=	<b>Сбережения</b>
<input type="text"/>	—	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>



## ПЛАНИРОВАНИЕ НА МЕСЯЦ

*Источники доходов*

*Сумма*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*Доход*

\_\_\_\_\_

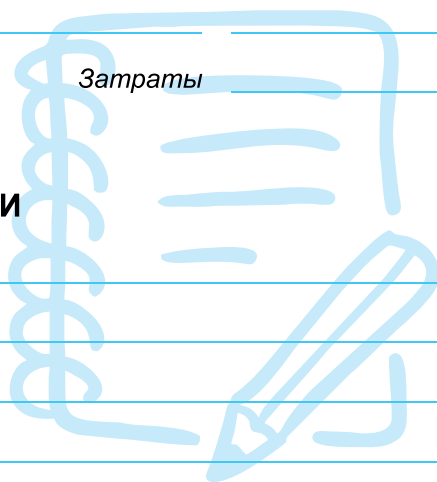
*Список необходимых покупок*

*Сумма*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*Затраты*

**МОИ ИДЕИ**



ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** Выбирайте посуду для приготовления пищи с крышкой – блюдо в ней готовится быстрее, за счёт чего расход газа или электроэнергии сокращается



ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Холодильник не должен стоять близко к плите или батареям: от нагрева он будет потреблять больше энергии на выработку мороза

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**Лайфхак:** Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам – это и дешево, и полезно. Так, осенью можно активно готовить из тыквы, кабачков и баклажанов, а зимой приобретать цитрусовые, свеклу и капусту



ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ИТОГИ
Потрачено за неделю _____
В копилку _____
Остаток _____
Мои мысли _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Не берите продукты, красиво расставленные на проходе или в кассовой зоне. Обычно на них специально завышают цены

ДАТА		
	расходы	сумма
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	Потрачено за день:	

ДАТА		
	расходы	сумма
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	Потрачено за день:	

ДАТА		
	расходы	сумма
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	Потрачено за день:	

ДАТА		
	расходы	сумма
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	Потрачено за день:	

**Лайфхак:** Составляйте меню на неделю и покупайте столько продуктов, сколько понадобится для приготовления всех запланированных блюд. Не больше

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Избегайте общения с продавцами-консультантами. Психологическое давление с их стороны довольно часто становится причиной незапланированных покупок, о которых вы пожалеете уже дома

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** В поисках одежды для ребёнка не игнорируйте маленькие невзрачные детские магазины. Иногда там можно найти отличные вещи по очень низкой цене



ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ИТОГИ
Потрачено за неделю _____
В копилку _____
Остаток _____
Мои мысли _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Продавайте одежду, из которой вырос ваш ребёнок, через знакомых или Интернет. Так вы сможете вернуть часть денег, потраченных ранее

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Проведите собственное исследование и анализ использования услуг мобильной связи. Определитесь с потенциально необходимым количеством интернет-трафика и минут для звонков на месяц и найдите возможности оптимизации расходов



## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА \_\_\_\_\_ МЕСЯЦ

Потрачено в течение месяца	Сумма	Примечание
1. Еда		
2. Транспорт		
3. Одежда		
4. Техника		
5. Гигиена		
6. Досуг/развлечения		
7. Коммунальные услуги		
8. Медицина		
9. Образование		
10. Телефон, интернет		
11. Кредиты		
12. Другое		
<b>ВСЕГО ПОТРАЧЕНО</b>		

КОПИЛКА

## МОИ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗА МЕСЯЦ

<b>Доходы</b>	—	<b>Расходы</b>	=	<b>Сбережения</b>
<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>

# ПЛАНИРОВАНИЕ НА МЕСЯЦ

Источники доходов

Сумма

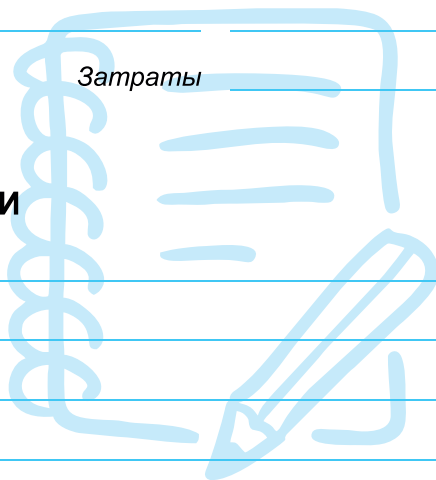

Доход

--

Список необходимых покупок

Сумма


**МОИ ИДЕИ**





ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** Добавьте номера, на которые часто звоните, в раздел «Любимые» с помощью личного кабинета. У большинства операторов на такие номера можно звонить значительно дешевле



ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ИТОГИ
Потрачено за неделю _____
В копилку _____
Остаток _____
Мои мысли _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** «Если не тратить в понедельник, в пятницу останется больше денег»

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** *Помогайте соседям и воспользуйтесь их услугами сами*

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Тратьте меньше, чем получаете

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** Не обращайтесь внимания на то, как другие тратят свои деньги





ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ИТОГИ
Потрачено за неделю _____
В копилку _____
Остаток _____
Мои мысли _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Став поддержкой для других, вы найдёте в них поддержку для себя

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** Тратьте один час в неделю на анализ своих финансов, карьеры и жизни



ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**ИТОГИ**

*Потрачено за неделю* \_\_\_\_\_

*В копилку* \_\_\_\_\_

*Остаток* \_\_\_\_\_

*Мои мысли* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Лайфхак:** Увидели что-то недорогое и сразу захотели приобрести? Держите эту мысль в голове 10 секунд и честно задайте себе вопрос: правда ли эта вещь нужна вам?

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**ИТОГИ**

*Потрачено за неделю* \_\_\_\_\_

*В копилку* \_\_\_\_\_

*Остаток* \_\_\_\_\_

*Мои мысли* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Лайфхак:** Вы можете годами ходить в один и тот же магазин по привычке, а на таком же расстоянии от вашего дома есть другой магазин, в котором цены ниже

## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА \_\_\_\_\_ МЕСЯЦ

Потрачено в течение месяца	Сумма	Примечание
1. Еда		
2. Транспорт		
3. Одежда		
4. Техника		
5. Гигиена		
6. Досуг/развлечения		
7. Коммунальные услуги		
8. Медицина		
9. Образование		
10. Телефон, интернет		
11. Кредиты		
12. Другое		
<b>ВСЕГО ПОТРАЧЕНО</b>		

КОПИЛКА

## МОИ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗА МЕСЯЦ

The diagram illustrates the calculation of savings for the month. It features three red boxes with white text, connected by mathematical symbols. The first box is labeled 'Доходы' (Income) and is followed by a minus sign. The second box is labeled 'Расходы' (Expenses) and is followed by an equals sign. The third box is labeled 'Сбережения' (Savings). Below each of these boxes is a larger, empty white box for entering numerical values. The background of the diagram is a light red color with faint, stylized patterns.

# ПЛАНИРОВАНИЕ НА МЕСЯЦ

*Источники доходов*

*Сумма*

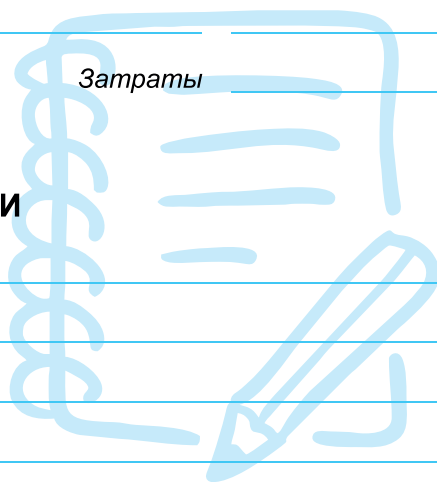

*Доход*

*Список необходимых покупок*

*Сумма*


*Затраты*

**МОИ ИДЕИ**





ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

**Лайфхак:** Не спешите расстраиваться, если порвали "дорогую бумажку". Купюру всегда можно склеить скотчем, а если ее отказываются принимать – обратитесь в банк



ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Старайтесь при любом удобном случае менять мелкие купюры на крупные. Деньги будут целее, и копить удобнее

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**ИТОГИ**

*Потрачено за неделю* \_\_\_\_\_

*В копилку* \_\_\_\_\_

*Остаток* \_\_\_\_\_

*Мои мысли* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Лайфхак:** *Остерегайтесь незначительных расходов: маленькая течь потопит большой корабль*  
*Б. Франклин*

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** Деньги – это энергия. Ваша энергия, используйте ее разумно и экономно

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**Лайфхак:** Если хотите быть богатым, научитесь не только зарабатывать, но и быть экономным.  
Франклин Бенджамин

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**ИТОГИ**

*Потрачено за неделю* \_\_\_\_\_

*В копилку* \_\_\_\_\_

*Остаток* \_\_\_\_\_

*Мои мысли* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Лайфхак:** Никогда не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня

Б. Франклин

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**Лайфхак:** Лень двигается так медленно, что её довольно быстро догоняет бедность

Б. Франклин

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Не создавайте безразмерный гардероб: купил новое – выкинь старое. Если в вашем гардеробе трое штанов, перед покупкой новых отправьте в мусорку одни старые. Так проще отказываться от новых приобретений

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**ИТОГИ**

*Потрачено за неделю* \_\_\_\_\_

*В копилку* \_\_\_\_\_

*Остаток* \_\_\_\_\_

*Мои мысли* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Лайфхак:** В свою копилку, лучше всего начинать класть первую денежку на растущую луну, чтобы ваши денежки росли и увеличивались в копилке



## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА \_\_\_\_\_ МЕСЯЦ

Потрачено в течение месяца	Сумма	Примечание
1. Еда		
2. Транспорт		
3. Одежда		
4. Техника		
5. Гигиена		
6. Досуг/развлечения		
7. Коммунальные услуги		
8. Медицина		
9. Образование		
10. Телефон, интернет		
11. Кредиты		
12. Другое		
<b>ВСЕГО ПОТРАЧЕНО</b>		

КОПИЛКА

## МОИ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗА МЕСЯЦ

The diagram illustrates the calculation of savings for the month. It features three red boxes with white text, connected by mathematical symbols. The first box is labeled 'Доходы' (Income) and is followed by a minus sign. The second box is labeled 'Расходы' (Expenses) and is followed by an equals sign. The third box is labeled 'Сбережения' (Savings). Below each box is a white rectangular area for entering the numerical value.

Доходы — Расходы = Сбережения



# ПЛАНИРОВАНИЕ НА МЕСЯЦ

Источники доходов

Сумма


Доход

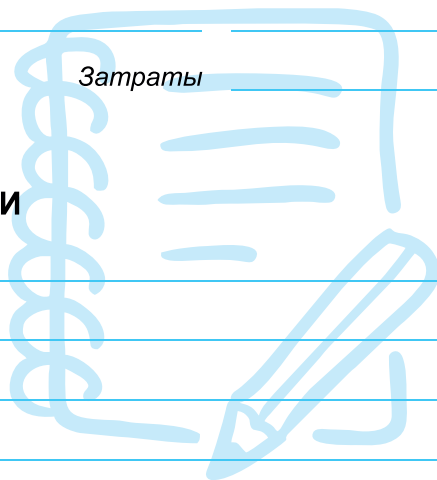
--

Список необходимых покупок

Сумма


Затраты

**МОИ ИДЕИ**



ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

**Лайфхак:** Не приобретайте копилку в виде: овечки, зайца (кролика), Тигра, обезьянки и мыши. Помните поговорки: «глупая – как овца» или «Бедная – как церковная мышь» или «кривляться, как обезьянка». В таких копилках деньги будут, скорее «утекать»



ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**ИТОГИ**

*Потрачено за неделю* \_\_\_\_\_

*В копилку* \_\_\_\_\_

*Остаток* \_\_\_\_\_

*Мои мысли* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Лайфхак:** Не копите (кидая деньги в копилку) – «на черный день» - это неблагоприятно, негативно, нехорошо. Копить необходимо только на что-нибудь (конкретное) хорошее, позитивное, прекрасное

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** Не вынимайте деньги из копилки, пока она не наполнится «до краев». Иначе, ваша копилочка может потерять свою положительную, накопительскую энергию

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Размещайте свою копилку так, чтобы она постоянно попадалась вам на глаза. Можно в секторе богатства, на юго-востоке вашего дома

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

**Лайфхак:** В любую копилку, которую вы «заводите» у себя, каждый день следует опускать денежку. Пускай пока небольшую, пускай мелочь, но не пропускать ни дня (чтобы копилка не утратила своей накопительской энергии)



ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**ИТОГИ**

*Потрачено за неделю* \_\_\_\_\_

*В копилку* \_\_\_\_\_

*Остаток* \_\_\_\_\_

*Мои мысли* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Лайфхак:** Самыми активными накопительскими способностями обладают – Свинки-копилки

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** Копилка в виде петуха – будет активно накапливать и привлекать денежные средства. Только первую монетку в такую копилку лучше класть в воскресенье не позже 6 часов утра, но и не раньше четырёх



ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ИТОГИ
Потрачено за неделю _____
В копилку _____
Остаток _____
Мои мысли _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Копилку в виде кошки, лучше всего иметь женщинам, которым необходимы средства для поддержания себя в форме, для поддержания и улучшения своей красоты, здоровья

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Не оставляйте в кошельке фотографии родных, как это делают многие. Сильная энергетика может отпугивать и прерывать денежные потоки, что негативно скажется на финансовом состоянии

## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА \_\_\_\_\_ МЕСЯЦ

Потрачено в течение месяца	Сумма	Примечание
1. Еда		
2. Транспорт		
3. Одежда		
4. Техника		
5. Гигиена		
6. Досуг/развлечения		
7. Коммунальные услуги		
8. Медицина		
9. Образование		
10. Телефон, интернет		
11. Кредиты		
12. Другое		
<b>ВСЕГО ПОТРАЧЕНО</b>		

КОПИЛКА

## МОИ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗА МЕСЯЦ

The diagram illustrates the calculation of savings for the month. It features three red boxes with white text and empty input fields below them. The first box is labeled 'Доходы' (Income), the second 'Расходы' (Expenses), and the third 'Сбережения' (Savings). A minus sign is placed between the first and second boxes, and an equals sign is placed between the second and third boxes. The background is a light red color with faint, stylized illustrations of coins and banknotes.

# ПЛАНИРОВАНИЕ НА МЕСЯЦ

*Источники доходов*

*Сумма*


*Доход*

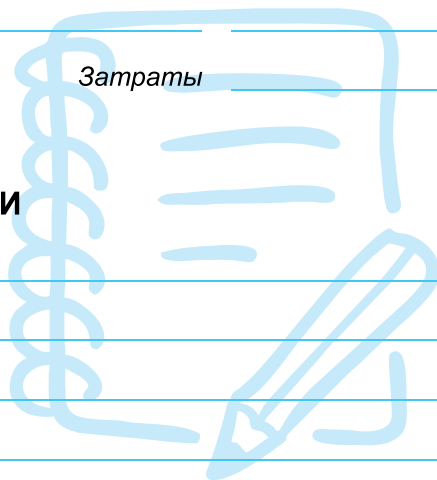
--

*Список необходимых покупок*

*Сумма*


*Затраты*

**МОИ ИДЕИ**





ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** Место, где стоит ваша копилка, должно быть хорошо освещенным, иначе энергия просто «заблудится»



ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Заведите денежное дерево (в народе оно называется толстянкой). Оно отвечает за бюджет и способствует приумножению средств

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** Деньги всегда отдавайте правой рукой, а берите – левой



ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**ИТОГИ**

*Потрачено за неделю* \_\_\_\_\_

*В копилку* \_\_\_\_\_

*Остаток* \_\_\_\_\_

*Мои мысли* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Лайфхак:** Возьмите себе за правило регулярно считать и пересчитывать содержимое вашего кошелька; помните: «деньги любят счет», а вам не мешает контролировать свои расходы

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** Будьте оптимистами – деньги предпочитают позитивно настроенных людей

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Важно иметь ясное представление желаемого и идти к нему маленькими шагами

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**Лайфхак:** Не меняя своего мышления и образа жизни, существует опасность остаться на том же уровне где вы сейчас. Развивайтесь!



ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ИТОГИ
Потрачено за неделю _____
В копилку _____
Остаток _____
Мои мысли _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Проанализировав ситуацию за месяц, можно сделать вывод: на что тратятся финансы в большей степени, на что их можно было вообще не расходовать. Используя полученный результат, в следующем месяце можно изменить финансовое положение

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**ИТОГИ**

*Потрачено за неделю* \_\_\_\_\_

*В копилку* \_\_\_\_\_

*Остаток* \_\_\_\_\_

*Мои мысли* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Лайфхак:** Улучшить свое финансовое положение можно всего двумя способами: больше зарабатывать и меньше тратить



## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА \_\_\_\_\_ МЕСЯЦ

Потрачено в течение месяца	Сумма	Примечание
1. Еда		
2. Транспорт		
3. Одежда		
4. Техника		
5. Гигиена		
6. Досуг/развлечения		
7. Коммунальные услуги		
8. Медицина		
9. Образование		
10. Телефон, интернет		
11. Кредиты		
12. Другое		
<b>ВСЕГО ПОТРАЧЕНО</b>		

КОПИЛКА

## МОИ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗА МЕСЯЦ

<b>Доходы</b>	—	<b>Расходы</b>	=	<b>Сбережения</b>
<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>



# ПЛАНИРОВАНИЕ НА МЕСЯЦ

Источники доходов

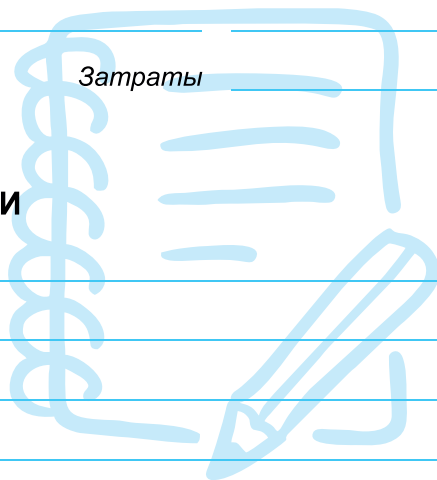
Сумма


Доход

Список необходимых покупок

Сумма


**МОИ ИДЕИ**



ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** «Все наши мечты могут исполниться – только если у нас есть мужество следовать им...»  
Уолт Дисней



ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** У вас на самом деле есть мечта? А что вы сегодня сделали для того, чтобы она осуществилась?!

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**Лайфхак:** Очень многие люди всю неделю ждут пятницу, весь месяц праздника, весь год лета, и всю жизнь счастья. Не ждите, будьте счастливы сейчас!

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Деньгами надо управлять, а не служить им

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**Лайфхак:** 10% внимания уделяй проблеме, которая перед тобой стоит, и 90% ее решению



ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**ИТОГИ**

*Потрачено за неделю* \_\_\_\_\_

*В копилку* \_\_\_\_\_

*Остаток* \_\_\_\_\_

*Мои мысли* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Лайфхак:** Постановка целей является первым шагом на пути превращения мечты в реальность  
Тони Роббинс

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**Лайфхак:** «Если хотите стать богатым, думайте о сбережениях как о зарплатке»  
Бенджамин Франклин.

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Если на вас висит кредит, даже и не думайте, куда бы ещё вложить деньги. Закройте кредит. Не прогадаете

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**ИТОГИ**

*Потрачено за неделю* \_\_\_\_\_

*В копилку* \_\_\_\_\_

*Остаток* \_\_\_\_\_

*Мои мысли* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Лайфхак:** Разумная экономность окупается очень быстро

## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА \_\_\_\_\_ МЕСЯЦ

Потрачено в течение месяца	Сумма	Примечание
1. Еда		
2. Транспорт		
3. Одежда		
4. Техника		
5. Гигиена		
6. Досуг/развлечения		
7. Коммунальные услуги		
8. Медицина		
9. Образование		
10. Телефон, интернет		
11. Кредиты		
12. Другое		
<b>ВСЕГО ПОТРАЧЕНО</b>		

КОПИЛКА

## МОИ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗА МЕСЯЦ

<b>Доходы</b>	—	<b>Расходы</b>	=	<b>Сбережения</b>
<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>

# ПЛАНИРОВАНИЕ НА МЕСЯЦ

*Источники доходов*

*Сумма*

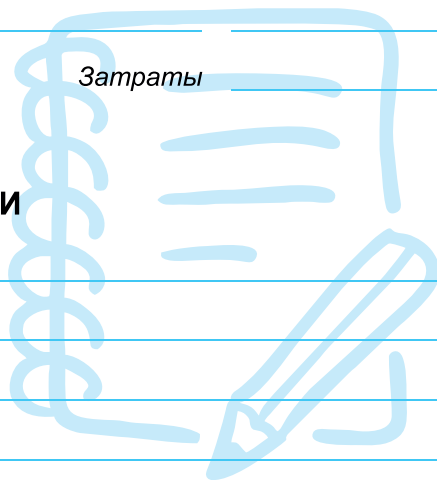

*Доход*

*Список необходимых покупок*

*Сумма*


*Затраты*

**МОИ ИДЕИ**





ДАТА		
	<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА		
	<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА		
	<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА		
	<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** Не верьте маркетологам. Скидки, специальные предложения, разные рекламные акции — всё это делается с одной целью: заставить вас оставить побольше денег в магазине



ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Старайтесь не пользоваться скидочными картами вовсе, или вспоминать об их существовании только на кассе. Логика «у меня есть скидочная карта этого магазина, зайду-ка я посмотреть, что тут есть» – это прямая дорога к бессмысленным тратам

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Потрачено за день:		

**Лайфхак:** Не будьте прижимистыми и экономными, это неверный путь. Лучше экономьте путём полного отказа от некоторых необязательных трат!

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Не ленитесь изучать альтернативы и узнавать мнение других специалистов. Если вы пришли к зубному и вам говорят, что надо делать четыре пломбы — потратьте пару часов, съездите к другому врачу и сравните диагнозы

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**Лайфхак:** Всегда оставляйте запас денег на случай, если что-нибудь пойдёт не так. Если уровень денег опустится ниже определённой отметки, у вас почти неизбежно возникнут непредвиденные расходы

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Скажите «нет» спонтанным покупкам. На такие вещи, как пирожные, пиво с рыбкой, различная ненужная мелочевка в виде лака для ногтей и прочее тратится большая сумма, чем вы думаете

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**Лайфхак:** Создавайте пассивный доход (то, что приносит деньги на «автомате»). Это могут быть банковские депозиты, недвижимость, акции, облигации, открытие своего бизнеса, создание сайта и прочее



ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ИТОГИ
Потрачено за неделю _____
В копилку _____
Остаток _____
Мои мысли _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Необходимо вкладывать деньги в себя самого. Вы сами зарабатываете свои деньги. Улучшайте свои рабочие качества, посещайте различные курсы, тренинги и семинары

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**ИТОГИ**

*Потрачено за неделю* \_\_\_\_\_

*В копилку* \_\_\_\_\_

*Остаток* \_\_\_\_\_

*Мои мысли* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Лайфхак:** Откладывать приобретение вещей первой необходимости не стоит, а вот к покупкам покрупнее лучше присмотреться подольше. Изучив рынок, можно найти товар качественнее и дешевле



## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА \_\_\_\_\_ МЕСЯЦ

Потрачено в течение месяца	Сумма	Примечание
1. Еда		
2. Транспорт		
3. Одежда		
4. Техника		
5. Гигиена		
6. Досуг/развлечения		
7. Коммунальные услуги		
8. Медицина		
9. Образование		
10. Телефон, интернет		
11. Кредиты		
12. Другое		
<b>ВСЕГО ПОТРАЧЕНО</b>		

КОПИЛКА

## МОИ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗА МЕСЯЦ

<b>Доходы</b>	—	<b>Расходы</b>	=	<b>Сбережения</b>
<input type="text"/>	—	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>



# ПЛАНИРОВАНИЕ НА МЕСЯЦ

*Источники доходов*

*Сумма*


*Доход*

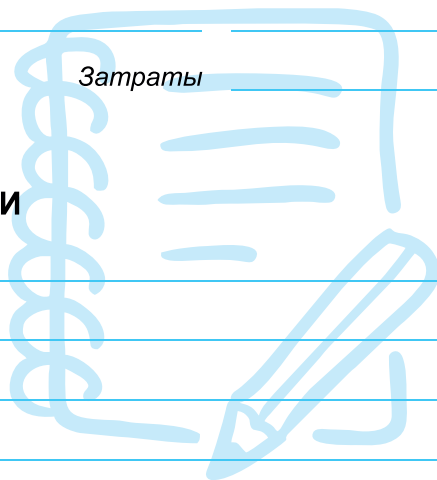
--

*Список необходимых покупок*

*Сумма*


*Затраты*

**МОИ ИДЕИ**



ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**Лайфхак:** Существует негласное правило – не тратить деньги сразу же в день зарплаты. Как правило, именно в это время совершаются большинство ненужных и бездумных покупок

месяц

ПОНЕДЕЛЬНИК

расходы	сумма
1. 1.	
2. 2.	
3. 3.	
4. 4.	
5. 5.	
6. Потрачено за день:	

Потрачено за день: *утро* *день* *вечер*  
 Моё настроение в течение дня: 😊 😊 😊

ВТОРНИК

расходы	сумма
1. 1.	
2. 2.	
3. 3.	
4. 4.	
5. 5.	
6. Потрачено за день:	

Потрачено за день: *утро* *день* *вечер*  
 Моё настроение в течение дня: 😊 😊 😊

ДАТА

расходы	сумма
1. 1.	
2. 2.	
3. 3.	
4. 4.	
5. 5.	
6. 5.	

Потрачено за день:  
 Потрачено за день:

Моё настроение в течение дня: *утро* *день* *вечер*  
 Лаيفмак: все как обычно и ного нагрева не будет, а эспрессо будет

ИТОГИ

расходы	сумма
Потрачено за неделю	
1. 1.	
2. 2.	
3. 3.	
4. 4.	
5. 5.	

Потрачено за день:

Моё настроение в течение дня: *утро* *день* *вечер*  
 с прямым нагревом и тратиться очень много

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** Сковарка уменьшает время приготовления, а значит, помогает экономить

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Холодильник с огромными глыбами льда в морозилке и на стенках «ест» очень много электричества, его нужно регулярно разбираться, мыть, если необходимо

ДАТА		
	<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА		
	<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА		
	<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА		
	<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** Избегайте покупки магазинных пакетов. Носите с собой в сумке 3-4 пакета или приобретите специальные сумки-авоськи в чехле. Они занимают немного места в сумке, но очень прочны и удобны



ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

**ИТОГИ**

Потрачено за неделю \_\_\_\_\_

В копилку \_\_\_\_\_

Остаток \_\_\_\_\_

Мои мысли \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Лайфхак:** Подходите к распродажам с умом. Не хватайте все подряд только лишь потому, что дешевле на 50%. Нет ничего абсурднее вложенных денег в вещь, которая на самом деле не нужна

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**Лайфхак:** Лучше сходить 1 раз в магазин и купить все сразу, чем делать это в несколько заходов. За один массовый заход вы потратите меньше денег, чем за несколько походов суммарно

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Чтобы не купить лишнего, в магазин нужно ходить либо сытым, либо со списком, либо с ограниченной суммой денег. По-возможности берите корзинку, а не тележку (доказано, что в тележку мы кладем много лишнего, т.к. не ощущаем реальный вес)

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** С каждого прихода денег – откладывайте на счет не менее 10% от суммы. Это правила любого преуспевающего человека. Всегда должен быть растущий запас

## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА \_\_\_\_\_ МЕСЯЦ

Потрачено в течение месяца	Сумма	Примечание
1. Еда		
2. Транспорт		
3. Одежда		
4. Техника		
5. Гигиена		
6. Досуг/развлечения		
7. Коммунальные услуги		
8. Медицина		
9. Образование		
10. Телефон, интернет		
11. Кредиты		
12. Другое		
<b>ВСЕГО ПОТРАЧЕНО</b>		

КОПИЛКА

## МОИ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗА МЕСЯЦ

<b>Доходы</b>	—	<b>Расходы</b>	=	<b>Сбережения</b>
<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>

# ПЛАНИРОВАНИЕ НА МЕСЯЦ

Источники доходов

Сумма


Доход

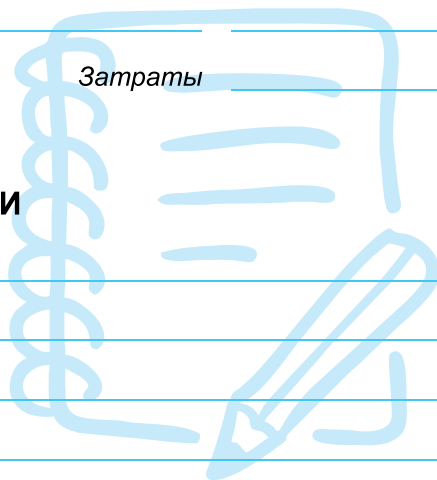
--

Список необходимых покупок

Сумма


Затраты

**МОИ ИДЕИ**





ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**Лайфхак:** Избегайте полуфабрикатов и фаст-фуда. 1-2 раза в неделю выделяйте время на приготовление домашней еды. Это полезно и для здоровья, и для кошелька





ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Потрачено за день:	

ИТОГИ
Потрачено за неделю _____
В копилку _____
Остаток _____
Мои мысли _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Прежде чем совершить значимую покупку – почитайте отзывы о вещи, бренде, магазине, благо для этого имеются неограниченные просторы всемирной паутины. Помните, дорого – не всегда качественно

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** Старайтесь не сильно скупиться на обуви и одежде, постарайтесь покупать вещи из натуральных материалов и ухаживайте за вещами. Пусть вещь будет немного подороже, но зато она дольше прослужит

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Болеть нынче дорого! Чувствуете, что простыли – постарайтесь лечиться сразу. Не доводите до дорогостоящих врачей и лекарств. А уж если доктор выписал вам какие-то средства, то не забудьте поинтересоваться о более недорогих аналогах

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
<i>расходы</i>		<i>сумма</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

**Лайфхак:** Не покупайте в больших количествах скоропортящиеся продукты, переработать можно только прокисшее молоко или кефир, остальное придется выбросить

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Не копите долги по обязательным платежам. Потом придется заплатить двойную сумму

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
расходы	сумма
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

**Лайфхак:** Выходя из дома, сначала оплатите обязательное: кредит, детский сад, квартплата, а потом только в магазин

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ДАТА	
<i>расходы</i>	<i>сумма</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
<i>Потрачено за день:</i>	

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Продавайте ненужное, это дополнительный источник средств. Есть такое правило: если Вы не пользуетесь вещью год и более, то она вам не нужна – продайте, благо есть масса возможностей: сайты, газеты, форумы

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ДАТА		
расходы	сумма	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<i>Потрачено за день:</i>		

ИТОГИ
<i>Потрачено за неделю</i> _____
<i>В копилку</i> _____
<i>Остаток</i> _____
<i>Мои мысли</i> _____
_____
_____
_____

**Лайфхак:** Если планируете отдохнуть за границей, то помните, что очень приличную путевку можно купить в период раннего бронирования – начало весны. В это время скидки на отдых бывают до 50%



## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА \_\_\_\_\_ МЕСЯЦ

Потрачено в течение месяца	Сумма	Примечание
1. Еда		
2. Транспорт		
3. Одежда		
4. Техника		
5. Гигиена		
6. Досуг/развлечения		
7. Коммунальные услуги		
8. Медицина		
9. Образование		
10. Телефон, интернет		
11. Кредиты		
12. Другое		
<b>ВСЕГО ПОТРАЧЕНО</b>		

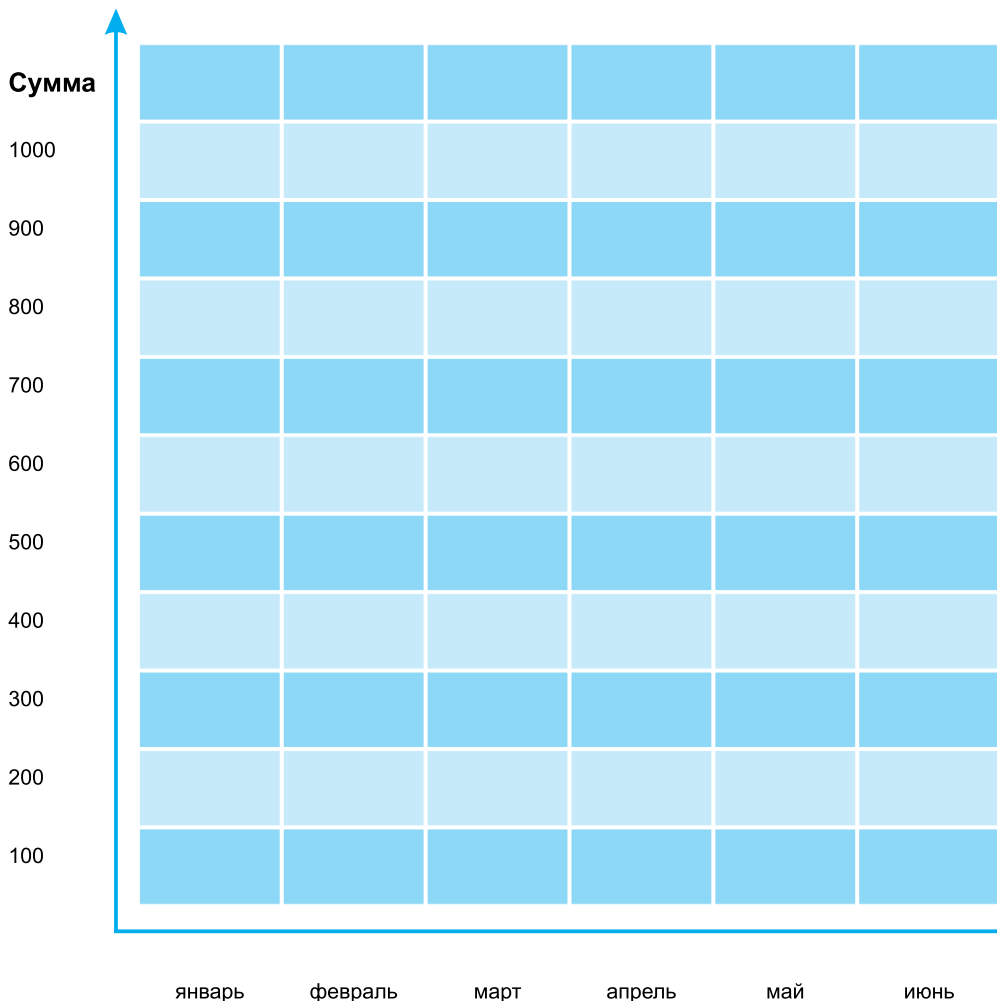
КОПИЛКА

## МОИ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗА МЕСЯЦ

<b>Доходы</b>	—	<b>Расходы</b>	=	<b>Сбережения</b>
<input type="text"/>	—	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>

## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА \_\_\_\_\_ ГОД

впишите в ячейки ваши расходы за год по месяцам.



Мои сбережения за год

руб.

впишите сумму, сэкономленную в течение года.

*Проанализировав свои расходы, проще  
планировать бюджет на следующий год*




июль

август

сентябрь

октябрь

ноябрь

декабрь

**Достигнутые цели:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Заметки

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Заметки

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



