

Японская система ведения бюджета

ка

ке

бо

**PRO  
FINANSY**

инвестиции доступны всем

# Содержание

Что такое kakebo?	2
Как пользоваться kakebo?	3
Полезные идеи	10
Еженедельник на 53 недели	14
Итоги года	171

# Что нужно знать о kakebo?

Японское слово *kakebo* (произносится как ка-ки-бо) дословно переводится как «домашняя книга экономии». В Японии *kakebo* пользуются все – даже у малышей есть свои, специально для них разработанные, книги. Дома и в школе они учатся записывать в них свои доходы и расходы.

Если предыдущим поколениям было достаточно вести учет семейных доходов и расходов в обычных блокнотах, то сейчас, во времена кредитных карт, платежей с помощью мобильных устройств и покупок в один клик, практически невозможно уследить за тем сколько мы зарабатываем и сколько тратим. *Kakebo* – это удобный и эффективный инструмент, с помощью которого можно контролировать расходы и учиться экономить.

## 5 веских причин использовать kakebo

- 1 ОРГАНИЗОВАННОСТЬ** Этот удобный инструмент поможет структурировать ваши расходы в легком для понимания виде с помощью простой и логичной системы.
- 2 КОНТРОЛЬ** Он поможет вам отслеживать ваши ежедневные расходы и ранжировать их по важности.
- 3 ЭКОНОМИЯ** С его помощью вы сможете определить ваши главные задачи и экономить на 20-30 процентов больше.
- 4 ДИСЦИПЛИНА** Записывая от руки все свои траты, вы перестанете покупать ненужные вещи и будете развивать силу воли.
- 5 УВЕРЕННОСТЬ** Отслеживая свои расходы, вы будете увереннее и сможете больше доверять своим навыкам. Что, в свою очередь, уменьшит уровень стресса и вы будете чувствовать спокойствие.

# Разделите расходы на категории

Kakebo помогает отслеживать ежедневные расходы домохозяйств, разделяя их на четыре категории: **основные расходы**, **дополнительные расходы**, **развлечения и досуг**, а также **непредвиденные (экстренные) расходы**. Научитесь разбивать свои расходы на категории, чтобы использовать свой kakebo.

## ОСНОВНЫЕ РАСХОДЫ

**Супермаркет:** продукты питания, уход за телом, бытовые чистящие средства и т. д.

**Отдельная покупка продуктов питания:** продукты, купленные на фермерских рынках, рыбных рынках, продуктовых рынках и т. д.

**Аптека:** лекарства, витамины и другие специализированные товары.

**Дети:** детское питание, подгузники, школьные принадлежности, одежда и т. д.

**Транспорт:** проезд на автобусе, поезде и метро; плата за парковку; дорожный налог, топливо и т. д.

**Домашние животные:** корм для домашних животных, оплата услуг ветеринара, груминг и т. д.

**Расходы на телефон** (если у вас нет фиксированного ежемесячного плана).

## РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ДОСУГ

**Книги и журналы**

**Музыка:** компакт-диски, песни и видео.

**Фильмы:** DVD, кинотеатры, трансляции и т. д.

**Шоу:** концерты, спектакли, фестивали и т. д.

**Ночные клубы и другие развлечения**

**Рестораны и еда на вынос:** бизнес-ланчи и обеды с семьей и друзьями, пицца, гамбургеры, кебабы и другие закуски.

**Кафе:** кофе и коктейли.

**Кондитерские магазины**

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РАСХОДЫ

**Шопинг (для взрослых):** новая одежда, обувь, аксессуары, спортивные товары и т. д.

**Подарки:** подарки на годовщину, праздничные подарки, подарки на день рождения (этот пункт может быть затратным, если у вас есть маленькие дети, которые обычно посещают много вечеринок по случаю Дня рождения).

**Косметика:** косметика, кремы, лак для ногтей, духи и т. д.

**Такси**

## НЕПРЕДВИДЕННЫЕ РАСХОДЫ

**Медицинские расходы:** визиты к врачу, анализы и т. д.

**Уход за детьми:** если этот пункт уже не включен в основные расходы.

**Ремонт:** электрик, сантехник, механик, маляр и т. д.

**Электроника:** компьютер, обновление/замена телефона, телевизор, камера, стереосистема и т. д.

**Мебель и предметы домашнего обихода:** мебель, бытовая техника, посуда, постельное белье, инструменты и т. д.

**Личные поездки:** транспорт, проживание, питание и т. д.

Если вы часто путешествуете, можете включить этот пункт в раздел «Дополнительные расходы».

## Установите ежемесячный бюджет

В начале месяца запишите свой доход и постоянные расходы. Рассчитайте разницу между этими двумя суммами, чтобы понять, сколько денег у вас будет в течение месяца.

В этой таблице запишите дату, статью и сумму **дохода** (зарплату и любой другой заработок) за текущий месяц и посчитайте доходы и расходы сумму (см. советы для особых ситуаций на стр. 7.)

Здесь запишите все ваши **постоянные расходы**. Это те расходы, которые возникают регулярно: арендная плата/ ипотека, помощь по дому (уборщица, няня), членство в тренажерном зале, театр, телефонная связь (если вы не используете тарифный план с предоплатой), подписки или сервисы, такие как Spotify или Netflix, тренировки, образование, детские занятия (спорт, уроки музыки), плата за парковку, регулярные платежи или рассрочки, социальное страхование и др. взносы, налог на самозанятость и т.д.

Несмотря на то, что вы записываете коммунальные услуги в конце месяца, вы должны быть готовы к тому, что ваш бюджет может быть более ограниченным к тому времени, когда придет счета.

В **пустые поля** нужно записать любые другие постоянные расходы, даже если они не являются ежемесячными расходами (ежегодные, ежеквартальные). Они могут включать в себя регистрацию автомобиля, техническое обслуживание или сборы ТСЖ, налоги на недвижимость и т.д.

Месяц		Апрель	
Запишите ваши ежемесячные доходы и расходы			
Доход			
Дата	Статья	Сумма	
05	Зарплата	\$1423	
20	Подарок на день рождения	\$247	
30	Место хранения	\$185	
	Прибыль от аренды		
Сумма доходов		\$1915	
Постоянные расходы			
Аренда/ипотека	\$571	Коммунальные услуги	\$15
Школа/столовая		Парковочное мест	\$62
Проездной на метро/автобус	\$51	Тренажерный зал	\$49
Детский сад	\$15	Налог на самозанятость	
Телефонная связь	\$75		
Взнос за социальное страхование			
Сумма постоянных расходов		\$632	

### СОВЕТ

Хорошей идеей будет заранее отметить неежемесячные платежи в тех месяцах, когда нужно будет их оплачивать. Если сумма крупная, то лучше всего разделить сумму и распределить ее по месяцам. Таким образом, вы будете чувствовать себя спокойнее, когда придет время оплачивать счета.

В начале месяца поставьте краткосрочные и долгосрочные **цели** и составьте список способов их достижения (например, ограничьте использование такси, реже покупайте кофе и сократите расходы на вечерний отдых)

## Цели и прогнозы

Какие расходы вы собираетесь сократить в целях экономии?

.....

.....

.....

Как вы сможете достичь этой цели?

.....

.....

.....



Какую сумму вы хотите сэкономить?

**\$124**

## Сколько денег имеется в этом месяце?

Доходы	—	Постоянные расходы	—	Прогнозируемые сбережения
\$1,915		\$632		\$124

=



Доступные средства

**\$1,159**

Вычтите ваши постоянные расходы из вашего дохода. Если вы планируете отложить немного денег, также вычтите прогнозируемые сбережения. Это поможет вам определить, сколько денег у вас есть в наличии в течение месяца. Эта сумма — ваш **бюджет**.

Также вы можете планировать **прогноз сбережений** на основе суммы, которую, как вы считаете, вы сможете сэкономить, внедрив следующие привычки. Положите деньги в копилку или, если вы используете онлайн-банкинг, переведите их на свой сберегательный счет. Ваша цель — забыть о них и не использовать в течение месяца

## СОВЕТЫ ДЛЯ ОСОБЫХ СИТУАЦИЙ

Если вы являетесь **самозанятым**, у вас есть два варианта учета ваших счетов: вы можете учитывать счета, которые были оплачены в предыдущем месяце, или же вы можете учитывать те, которые будут оплачены в текущем. Можете выбрать любой метод, главное используйте его в течение всего года.

Если вы получаете **зарплату** в начале месяца, в первый день месяца запишите ее предполагаемую сумму, основанную на размере последней полученной вами зарплаты (стипендии).

Если у вас неожиданно появляется **дополнительная прибыль**, вы можете сохранить часть этой суммы и записать ее как доход в начале следующего месяца (то есть она не будет фигурировать в доходах за текущий месяц). Или, если вам эти деньги в этом месяце не нужны, вы можете положить их в копилку или на сберегательный счет.

# Добавьте еженедельные расходы

Будьте последовательны: записывайте все расходы в свой kakebo каждый день. Сохраняйте чеки всех покупок и записывайте свои траты каждый вечер перед сном. Если вы не можете делать это ежедневно, старайтесь писать в своем kakebo хотя бы два раза в неделю, но ни в коем случае не реже одного раза в неделю.

Для каждого дня есть своя колонка.

В таблице есть четыре категории расходов:

**ОСНОВНЫЕ РАСХОДЫ**  
Эта категория включает в себя расходы на удовлетворение ваших базовых потребностей и другие регулярные расходы

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РАСХОДЫ**  
Эта категория включает в себя необязательные расходы.

**РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ДОСУГ**  
Здесь входят расходы на культурные мероприятия, проведение свободного времени и развлечения.

**ЭКСТРЕННЫЕ И НЕПРЕДВИДЕННЫЕ РАСХОДЫ**  
Это расходы, которые не относятся к определенной категории и могут включать расходы в случаях крайней необходимости и неожиданные расходы, например, на ремонт, мебель, компьютеры и т. д.

Месяц .....				
	Понедельник.....	Вторник.....	Среда.....	Четверг.....
Основные расходы				
Дополнительные расходы				
Развлечения и досуг				
Экстренные и непредвиденные расходы				
Итого				

Запишите **итоги за день** в последней строке.

## ВАЖНО

Если неделя выпадает на два разных месяца, она учитывается целиком в первый или второй месяц. (Например, если последний день февраля — вторник, вся неделя будет считаться первой неделей марта). Это позволяет более точно рассчитать недельные расходы, что делает месячные и годовые итоги более показательными. **В еженедельнике 53 недельных разворота.** Будьте внимательны!

Эта сумма показывает, сколько денег у вас есть в наличии на начало недели. **Кошелек** на первую неделю — это сумма, которой вы располагаете в начале месяца. Сумма на вторую неделю будет стартовой суммой за вычетом общих расходов первой недели и так далее.

Нумеруйте недели.

Неделя			
Пятница.....	Суббота.....	Воскресие.....	<b>Расходы за неделю</b> <b>Основные расходы</b> Супермаркет Другая еда Аптека Транспорт Дети Питомцы ..... <b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b> Шоппинг Косметика Подарки ..... <b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b> Книги и журналы Музыка Кино и театры Кафе и еда на вынос Рестораны ..... <b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b> Расходы на медицину Путешествия ..... <b>Итого</b>
			Итого за неделю

Вы можете использовать **пустые строки** в таблице, чтобы добавить подкатегории расходов, которые в ней не перечислены. Например, если вы используете свой автомобиль или телефон для работы, вы можете добавить расходы на бензин и мобильную связь к **основным расходам**, а в разделе **развлечения и досуг** вы можете перечислить затраты, связанные с вашими увлечениями, например, на покупку фотооборудования, велосипед и т.д.

В конце недели сложите расходы в каждой подкатегории, чтобы рассчитать итоговую сумму **недельных расходов** по категориям. Разделение расходов по категориям очень полезно, потому что оно помогает вам понять ваши привычки в покупках и оценить, как они влияют на ваше еженедельное и ежемесячное финансовое положение.

Сложите суммы расходов за каждый день, чтобы получить сумму **расходов за неделю**.



# В конце месяца составьте баланс

Отметьте в таблице недельные и месячные итоги для каждой категории (основные расходы, дополнительные расходы, развлечения и досуг, экстренные и непредвиденные расходы). Это позволит вам контролировать свои расходы и быть в курсе лишних трат, чтобы, при необходимости, вы могли сократить ваши расходы или инвестиции.

Отметьте в таблице **недельные и месячные итоги для каждой категории** (основные расходы, дополнительные расходы, развлечения и досуг, экстренные и непредвиденные расходы). Это позволит вам контролировать свои расходы и быть в курсе лишних трат, чтобы, при необходимости, вы могли сократить ваши расходы или инвестиции.

Запишите здесь, сколько вы потратили на **коммунальные услуги** (электричество, газ, телефон/интернет).

В графах **«существенные расходы»** напишите сумму значительных расходов (например, сигареты, бензин, транспорт, поездки), опираясь на те, которые перечислены в четырех основных категориях.

Месяц .....

Основные расходы		Дополнительные расходы	
1 неделя	.....	1 неделя	.....
2 неделя	.....	2 неделя	.....
3 неделя	.....	3 неделя	.....
4 неделя	.....	4 неделя	.....
5 неделя	.....	5 неделя	.....
<b>Итого</b>	.....	<b>Итого</b>	.....

Развлечения и досуг		Экстренные и непредвиденные расходы	
1 неделя	.....	1 неделя	.....
2 неделя	.....	2 неделя	.....
3 неделя	.....	3 неделя	.....
4 неделя	.....	4 неделя	.....
5 неделя	.....	5 неделя	.....
<b>Итого</b>	.....	<b>Итого</b>	.....

Коммунальные услуги	
Электричество	Телефон/Интернет
Газ	Вода
<b>Итого</b> .....	

Внесите расходы, которые вы ввели в основные категории, которые являются существенными (например, кафе, бензин и т. д.), если таковые имеются.

Существенные расходы	
<b>Расходы на</b>	<b>Расходы на</b>
1 неделя	.....
2 неделя	.....
3 неделя	.....
4 неделя	.....
5 неделя	.....
<b>Итого</b>	<b>Итого</b> .....

Нумеруйте недели.

Сравните итоги по всем таблицам и **сделайте выводы**. Например, может быть так, что вы тратите больше, чем нужно, на общественный транспорт, когда вы могли бы сэкономить, купив проездной на неделю или на месяц, или вы могли бы без ущерба для себя сократить что-то из дополнительных расходов.

### Сводка расходов за месяц

Сравните итоговые суммы в каждой таблице. Какие категории расходов стали самыми существенными в этом месяце. Ожидали ли вы этого?

Есть ли статьи расходов, которые вы могли бы сократить?

Расходы за неделю

Неделя 1	.....
Неделя 2	.....
Неделя 3	.....
Неделя 4	.....
Неделя 5	.....
Коммунальные услуги	.....
Сумма расходов за месяц	.....



Сколько денег у вас было? .....



Сколько вы потратили? .....



Сколько вы сэкономили? .....

Достигли ли вы своей цели?



ДА



НЕТ



ПОЧТИ

Если, да, то вы большой молодец! Поощрите себя небольшой наградой, но не потратьте все, что удалось сэкономить: купите что-то недорогое, но приятное.

Если нет, то что пошло не так? Что бы вы могли сделать в следующем месяце, чтобы улучшить результаты?

.....

.....

.....

Перечитайте цели, которые вы поставили перед собой, и проанализируйте результаты. Не расстраивайтесь, если не все пошло по плану. Здесь важно не жульничать, а изучить ваши расходы и определить сильные и слабые стороны бюджета, чтобы вы могли достичь лучших результатов в следующем месяце.

Запишите **суммы** расходов за **каждую неделю** месяца.

Запишите сумму расходов на **коммунальные услуги**.

Сложите их, чтобы определить **сумму расходов за месяц**.

Посмотрите, какой **бюджет** вы заложили в начале месяца и запишите его здесь.

Запишите тут **сумму ваших расходов за месяц**.

Разница между бюджетом, который вы заложили в начале месяца и суммой ваших расходов за месяц – это и есть ваша **экономия** за месяц (девятьсто семь долларов в примере).

Старайтесь **сохранять сэкономленное за месяц**. Сумма, которую вы сможете отложить за год, вас приятно удивит.




## Советы и подсказки

Вот несколько советов, которые могут помочь вам начать работать с *kakebo*: простые правила для самоорганизации и достижения ваших целей, приемы экономии и другие идеи, которые дадут вам мотивацию и в конечном итоге будут вас вознаграждать.

### ЛЕГЕНДА

 экономьте

 будьте  
мотивированы

 будьте  
организованы

#### СТАВЬТЕ ЦЕЛИ

Для того чтобы начать экономить, вы должны поставить четкие, конкретные, выполнимые цели, а также определить период времени, достаточный для их достижения.

Пример: вносите 5 процентов от каждой зарплаты на сберегательный счет, откладываете по 50 долларов в месяц в резервный фонд. Погасите задолженность по кредитной карте за последние 12 месяцев. Откладываете по 2000 долларов в год на отпуск или особенный подарок.

#### НЕ РАССЧИТЫВАЙТЕ НА НЕПРЕДВИДЕННЫЕ ДОХОДЫ

Не принимайте во внимание потенциальные (ненадежные) источники дохода, такие как премии в конце года, наследство или возврат налогов. Ваш бюджет должен включать только ту сумму, которую вы точно заработаете.

#### ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СТАРОМОДНОЙ КОПИЛКОЙ

Кладите сдачу в банку или копилку и не открывайте ее, пока она не наполнится. Вы будете удивлены, сколько вы так сможете накопить: все складывается из мелочей.

#### ВСЕГДА СОСТАВЛЯЙТЕ СПИСОК ПЕРЕД ПОХОДОМ ПО МАГАЗИНАМ

Планирование – основа экономии. Никогда не заходите в магазин, если не знаете, что вам нужно купить. Особенно это важно при покупке продуктов. Посмотрите, что у вас уже дома есть и что вам нужно купить, и покупайте строго то, что вы отметили в списке. Не поддавайтесь искушению и не приобретайте то, что вам не нужно.

### ПРАВИЛО ДЕСЯТИ СЕКУНД

Каждый раз, когда у вас появляется желание положить в корзину что-то, чего нет в списке, остановитесь на десять секунд и спросите себя, почему вы хотите это купить. Если вы не можете дать себе аргументированный ответ, положите товар обратно на полку. С помощью этого правила вы перестанете совершать импульсные покупки.

### ПРАВИЛО ТРИДЦАТОГО ДНЯ

Каждый раз, когда у вас возникает желание купить что-то, но вы не уверены, действительно ли эта покупка вам нужна, подумайте о том, что вы хотите приобрести, подождите тридцать дней и спросите у себя, нужна ли вам эта покупка. Чаще всего ответ на этот вопрос будет отрицательным, и вы будете рады, что не потратили деньги зря.

### ОГРАНИЧЬТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РАСХОДЫ

Ограничение дополнительных расходов не всегда приятно, но это лучший способ придерживаться бюджета. Если вы обычно во время отпуска останавливаетесь в отеле, в этом году попробуйте снять квартиру или провести отпуск рядом с домом. Если вы ходите на массаж или укладываете волосы в салоне раз в неделю, попробуйте посещать салон раз в месяц. Если вы любите обедать в ресторанах, постарайтесь ограничить количество таких обедов до одного в неделю.

### СОКРАТИТЕ ПОСТОЯННЫЕ РАСХОДЫ

Подумайте о том, как можно сократить ваши постоянные расходы – например, можно перейти на менее дорогостоящий тариф телефонной связи или сократить количество ТВ-каналов. Также можно сэкономить, сделав дом более энергоэффективным.

### НАЙДИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ ВАМ БАНКОВСКИЙ СЧЕТ

Не тратьте свои с трудом заработанные деньги на банковские сборы и комиссии. Изучите свой онлайн-аккаунт. Также, если вы получаете низкие проценты или не получаете их совсем, обратите внимание на сберегательные счета и депозитные бумаги. Это хорошие варианты безрисковых способов начисления процентов.

### ИСПОЛЬЗУЙТЕ АВТОМОБИЛИ СОВМЕСТНО

Знаете кого-то, кто ездит на работу по тому же маршруту, что и вы? Почему бы не подвзвить друг друга, чередуя дни? Так вы сможете в два раза сократить расходы на бензин, и сразу же увидите результаты. Экономия за один месяц может быть просто огромной.

### ПОГАШАЙТЕ КРЕДИТНУЮ КАРТУ КАЖДЫЙ МЕСЯЦ

Если вы пользуетесь кредитными картами, обязательно оплачивайте свой счет полностью каждый месяц – проценты очень быстро растут. Если у вас нет возможности полностью закрыть всю сумму долга, постарайтесь погасить его в разумные сроки, чтобы освободить себя от долгов.

### ПЛАТИТЕ НАЛИЧНЫМИ И СОХРАНЯЙТЕ ЧЕКИ

В течение дня лучше оплачивать покупки наличными, особенно когда речь идет о дополнительных расходах в кафе, ресторанах и магазинах. Оплачивая покупки наличными, вы лучше осознаете, сколько тратите. Сохраняйте все чеки и записывайте расходы в ваш *какебо* каждый вечер.

### ЭКОНОМИЯ ЭНЕРГИИ

Вот несколько советов, как снизить расходы на электроэнергию: запускайте стиральную и посудомоечную машины только тогда, когда они полны. Установите температуру воды на 40 градусов по Цельсию и очистите фильтры. Выключайте телевизор и другую электронику, когда вы ими не пользуетесь. Смотрите телевизор при слабой подсветке экрана и выключайте свет, когда он вам не нужен. Чтобы сэкономить на счетах за отопление дома, ежегодно проверяйте свою систему отопления. Установите термостат на 20 градусов по Цельсию. Выключайте отопление за час до сна, и выключайте обогреватели, когда они вам не нужны. Мойтесь в душе, а не в ванной, выключайте воду, пока вы намыливаетесь, и включайте ее, чтобы смыть пену.

### НЕ ТРАТЬТЕ ДЕНЬГИ НА БОРЬБУ СО СТРЕССОМ

Много людей тратят деньги, чтобы расслабиться после напряженного рабочего дня – с помощью импульсивных покупок, видеоигр, вредной еды, лотерейных билетов и т. д. Но лучший способ расслабиться – это уделить себе немного времени: прогуляться, послушать музыку или просто лечь на диван и помедитировать.

### ОБСУЖДАЙТЕ ВАШИ ПЛАНЫ С БЛИЗКИМИ

Этот способ экономии денег может показаться странным, но он работает. Благодаря общению с людьми, которых вы любите больше всего и их моральной поддержке, вам будет легче составить план по достижению ваших целей и придерживаться его.

### ВОЗНАГРАЖДАЙТЕ СЕБЯ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ

Используйте деньги; не позволяйте деньгам использовать вас. Вы не должны постоянно чувствовать себя скованным бюджетом или ограниченным в деньгах. Давайте себе иногда небольшую награду. Не тратьте все свои сбережения на дорогие товары и услуги, но позволяйте себе иногда маленькие радости – выпечку в кафе, новый свитер или подарок любимому человеку.

### НЕ БОЙТЕСЬ ГОВОРИТЬ НЕТ

Если друзья приглашают вас куда-то сходить, но вы не хотите тратить деньги, спокойно говорите «нет». Или вы можете пригласить их на ужин к себе – так вы и деньги сэкономите, и получите возможность приготовить еду для людей, которых вы любите. Взамен вы получите удовольствие от проведенного вместе времени и их благодарность.

### НЕ ЗЛИТЕСЬ НА СЕБЯ, ЕСЛИ СОВЕРШИЛИ ОШИБКУ

Мы все склонны жалеть о наших ошибках, даже когда они компенсируются большим количеством правильных решений. Если вы совершаете ошибку (неудачная инвестиция, глупая покупка), важно извлечь из нее урок. Если вы понимаете, почему вы ее совершили, риски повторить ее в будущем уменьшаются.

### ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ

Выбор, который вы делаете сейчас, не изменит прошлое, но он точно изменит будущее. Всегда есть куда расти. Просто продолжайте пытаться!

### НИКОГДА НЕ СДАВАЙТЕСЬ

Если вам кажется, что вы утопаете в расходах, поговорите об этом со своими близкими и с финансовым консультантом или группой по делам потребителей. Помните, что многие пытаются решить те же проблемы, что и вы. Вы не одиноки.

**Месяц** .....

Запишите ваши ежемесячные доходы и расходы

**Доход**

Дата	Статья	Сумма
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
Сумма доходов		.....

**Постоянные расходы**

.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
Сумма постоянных расходов			.....

## Цели и прогнозы

Какие расходы вы собираетесь сократить в целях экономии?

---

---

Как вы сможете достичь этой цели?

---

---

---



Какую сумму  
вы хотите  
экономить?

.....

### Сколько денег имеется в этом месяце?

Доходы

.....

—

Постоянные  
расходы

.....

—

Прогнозируемые  
сбережения

.....

=



Доступные  
средства

.....



.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

.....

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
Основные расходы				
Дополнительные расходы				
Развлечения и досуг				
Экстренные и непредвиденные расходы				
Итого				



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>



.....

	Понедельник.....	Вторник.....	Среда.....	Четверг.....
Основные расходы				
Дополнительные расходы				
Развлечения и досуг				
Экстренные и непредвиденные расходы				
Итого				



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

## Основные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Дополнительные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Развлечения и досуг

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Экстренные и непредвиденные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Коммунальные услуги

Электричество	Телефон/Интернет
Газ	Вода
<b>Итого</b>	

Внесите расходы, которые вы ввели в основные категории, которые являются существенными (например, кафе, бензин и т. д.), если таковые имеются.

## Существенные расходы

### Расходы на

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

### Расходы на

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Сводка расходов за месяц

Сравните итоговые суммы в каждой таблице. Какие категории расходов стали самыми существенными в этом месяце. Ожидали ли вы этого?

.....

Есть ли статьи расходов, которые вы могли бы сократить?

.....

### Расходы за неделю

Неделя 1	.....
Неделя 2	.....
Неделя 3	.....
Неделя 4	.....
Неделя 5	.....
Коммунальные услуги	.....

Сумма расходов за месяц \_\_\_\_\_ 



Сколько денег у вас было? .....



Сколько вы потратили? .....



Сколько вы сэкономили? .....

Достигли ли вы своей цели?



ДА



НЕТ



ПОЧТИ

Если да, то вы большой молодец! Поощрите себя небольшой наградой, но не потратьте все, что удалось сэкономить: купите что-то недорогое, но приятное.

Если нет, то что пошло не так? Что бы вы могли сделать в следующем месяце, чтобы улучшить результаты?

.....  
.....  
.....  
.....

Месяц .....

Запишите ваши ежемесячные доходы и расходы

Доход

Дата	Статья	Сумма
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
Сумма доходов		.....

Постоянные расходы

.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
Сумма постоянных расходов			.....

## Цели и прогнозы

Какие расходы вы собираетесь сократить в целях экономии?

.....  
.....

Как вы сможете достичь этой цели?

.....  
.....  
.....



Какую сумму  
вы хотите  
экономить?

.....

### Сколько денег имеется в этом месяце?

Доходы

.....

—

Постоянные  
расходы

.....

—

Прогнозируемые  
сбережения

.....

=



Доступные  
средства

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>



Месяц \_\_\_\_\_

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
Основные расходы				
Дополнительные расходы				
Развлечения и досуг				
Экстренные и непредвиденные расходы				
Итого				



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю	
			<b>Основные расходы</b>	
			Супермаркет	
			Другая еда	
			Аптека	
			Транспорт	
			Дети	
			Питомцы	
			<b>Итого</b>	
			<b>Дополнительные расходы</b>	
			Шопинг	
			Косметика	
			Подарки	
			<b>Итого</b>	
			<b>Развлечения и досуг</b>	
			Книги и журналы	
			Музыка	
			Кино и театры	
			Кафе и еда на вынос	
			Рестораны	
			<b>Итого</b>	
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>	
			Расходы на медицину	
			Путешествия	
			<b>Итого</b>	
			<b>Итого за неделю</b>	

## Основные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Дополнительные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Развлечения и досуг

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Экстренные и непредвиденные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Коммунальные услуги

Электричество	Телефон/Интернет
Газ	Вода
<b>Итого</b>	

Внесите расходы, которые вы ввели в основные категории, которые являются существенными (например, кафе, бензин и т. д.), если таковые имеются.

## Существенные расходы

### Расходы на

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

### Расходы на

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Сводка расходов за месяц

Сравните итоговые суммы в каждой таблице. Какие категории расходов стали самыми существенными в этом месяце. Ожидали ли вы этого?

-----

Есть ли статьи расходов, которые вы могли бы сократить?

-----

### Расходы за неделю

Неделя 1	-----
Неделя 2	-----
Неделя 3	-----
Неделя 4	-----
Неделя 5	-----
Коммунальные услуги	-----

Сумма расходов за месяц



Сколько денег у вас было?

-----



Сколько вы потратили?

-----



Сколько вы сэкономили?

-----

Достигли ли вы своей цели?



ДА



НЕТ



ПОЧТИ

Если да, то вы большой молодец! Поощрите себя небольшой наградой, но не потратьте все, что удалось сэкономить: купите что-то недорогое, но приятное.

Если нет, то что пошло не так? Что бы вы могли сделать в следующем месяце, чтобы улучшить результаты?

-----

-----

-----

-----



# Месяц .....

Запишите ваши ежемесячные доходы и расходы

## Доход

Дата	Статья	Сумма
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
Сумма доходов		.....

## Постоянные расходы

.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
Сумма постоянных расходов			.....

## Цели и прогнозы

Какие расходы вы собираетесь сократить в целях экономии?

---

---

Как вы сможете достичь этой цели?

---

---

---



Какую сумму  
вы хотите  
экономить?

.....

### Сколько денег имеется в этом месяце?

Доходы

.....

—

Постоянные  
расходы

.....

—

Прогнозируемые  
сбережения

.....

=



Доступные  
средства

.....

Месяц \_\_\_\_\_

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
Основные расходы				
Дополнительные расходы				
Развлечения и досуг				
Экстренные и непредвиденные расходы				
Итого				



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

.....

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
Основные расходы				
Дополнительные расходы				
Развлечения и досуг				
Экстренные и непредвиденные расходы				
Итого				



Пятница

Суббота

Воскресение

Расходы за неделю




<b>Основные расходы</b>
Супермаркет
Другая еда
Аптека
Транспорт
Дети
Питомцы
<b>Итого</b>




<b>Дополнительные расходы</b>
Шопинг
Косметика
Подарки
<b>Итого</b>




<b>Развлечения и досуг</b>
Книги и журналы
Музыка
Кино и театры
Кафе и еда на вынос
Рестораны
<b>Итого</b>




<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
Расходы на медицину
Путешествия
<b>Итого</b>

--

--

--

<b>Итого за неделю</b>	
------------------------	--

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
Основные расходы				
Дополнительные расходы				
Развлечения и досуг				
Экстренные и непредвиденные расходы				
Итого				



Пятница

Суббота

Воскресение

Расходы за неделю




<b>Основные расходы</b>
Супермаркет
Другая еда
Аптека
Транспорт
Дети
Питомцы
<b>Итого</b>




<b>Дополнительные расходы</b>
Шопинг
Косметика
Подарки
<b>Итого</b>




<b>Развлечения и досуг</b>
Книги и журналы
Музыка
Кино и театры
Кафе и еда на вынос
Рестораны
<b>Итого</b>




<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
Расходы на медицину
Путешествия
<b>Итого</b>

--

--

--

<b>Итого за неделю</b>	
------------------------	--



Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шопинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

## Основные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Дополнительные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Развлечения и досуг

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Экстренные и непредвиденные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Коммунальные услуги

Электричество	Телефон/Интернет
Газ	Вода
<b>Итого</b>	

Внесите расходы, которые вы ввели в основные категории, которые являются существенными (например, кафе, бензин и т. д.), если таковые имеются.

## Существенные расходы

### Расходы на

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

### Расходы на

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Сводка расходов за месяц

Сравните итоговые суммы в каждой таблице. Какие категории расходов стали самыми существенными в этом месяце. Ожидали ли вы этого?

-----

Есть ли статьи расходов, которые вы могли бы сократить?

-----

### Расходы за неделю

Неделя 1	-----
Неделя 2	-----
Неделя 3	-----
Неделя 4	-----
Неделя 5	-----
Коммунальные услуги	-----

Сумма расходов за месяц



Сколько денег у вас было?

-----



Сколько вы потратили?

-----



Сколько вы сэкономили?

-----

Достигли ли вы своей цели?



ДА



НЕТ



ПОЧТИ

Если да, то вы большой молодец! Поощрите себя небольшой наградой, но не потратьте все, что удалось сэкономить: купите что-то недорогое, но приятное.

Если нет, то что пошло не так? Что бы вы могли сделать в следующем месяце, чтобы улучшить результаты?

-----

-----

-----

-----



## Цели и прогнозы

Какие расходы вы собираетесь сократить в целях экономии?

.....  
.....

Как вы сможете достичь этой цели?

.....  
.....  
.....



Какую сумму  
вы хотите  
экономить?

.....

### Сколько денег имеется в этом месяце?

Доходы

.....

—

Постоянные  
расходы

.....

—

Прогнозируемые  
сбережения

.....

=



Доступные  
средства

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>



	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
Основные расходы				
Дополнительные расходы				
Развлечения и досуг				
Экстренные и непредвиденные расходы				
Итого				



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
Основные расходы				
Дополнительные расходы				
Развлечения и досуг				
Экстренные и непредвиденные расходы				
Итого				



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

Месяц

.....

Понедельник..... Вторник..... Среда..... Четверг.....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>



## Основные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Дополнительные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Развлечения и досуг

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Экстренные и непредвиденные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Коммунальные услуги

Электричество	Телефон/Интернет
Газ	Вода
<b>Итого</b>	

Внесите расходы, которые вы ввели в основные категории, которые являются существенными (например, кафе, бензин и т. д.), если таковые имеются.

## Существенные расходы

### Расходы на

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

### Расходы на

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Сводка расходов за месяц

Сравните итоговые суммы в каждой таблице. Какие категории расходов стали самыми существенными в этом месяце. Ожидали ли вы этого?

-----

Есть ли статьи расходов, которые вы могли бы сократить?

-----

### Расходы за неделю

Неделя 1	-----
Неделя 2	-----
Неделя 3	-----
Неделя 4	-----
Неделя 5	-----
Коммунальные услуги	-----

Сумма расходов за месяц \_\_\_\_\_ 



Сколько денег у вас было? -----



Сколько вы потратили? -----



Сколько вы сэкономили? -----

Достигли ли вы своей цели?



ДА



НЕТ



ПОЧТИ

Если да, то вы большой молодец! Поощрите себя небольшой наградой, но не потратьте все, что удалось сэкономить: купите что-то недорогое, но приятное.

Если нет, то что пошло не так? Что бы вы могли сделать в следующем месяце, чтобы улучшить результаты?

-----  
-----  
-----  
-----



## Цели и прогнозы

Какие расходы вы собираетесь сократить в целях экономии?

.....  
.....

Как вы сможете достичь этой цели?

.....  
.....  
.....



Какую сумму  
вы хотите  
экономить?

.....

### Сколько денег имеется в этом месяце?

Доходы

.....

—

Постоянные  
расходы

.....

—

Прогнозируемые  
сбережения

.....

=



Доступные  
средства

.....

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шопинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>



Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

## Основные расходы

1 неделя  
-----  
2 неделя  
-----  
3 неделя  
-----  
4 неделя  
-----  
5 неделя  
-----  
**Итого**  
-----

## Дополнительные расходы

1 неделя  
-----  
2 неделя  
-----  
3 неделя  
-----  
4 неделя  
-----  
5 неделя  
-----  
**Итого**  
-----

## Развлечения и досуг

1 неделя  
-----  
2 неделя  
-----  
3 неделя  
-----  
4 неделя  
-----  
5 неделя  
-----  
**Итого**  
-----

## Экстренные и непредвиденные расходы

1 неделя  
-----  
2 неделя  
-----  
3 неделя  
-----  
4 неделя  
-----  
5 неделя  
-----  
**Итого**  
-----

## Коммунальные услуги

Электричество	Телефон/Интернет
-----	-----
Газ	Вода
-----	-----
<b>Итого</b>	
-----	

Внесите расходы, которые вы ввели в основные категории, которые являются существенными (например, кафе, бензин и т. д.), если таковые имеются.

## Существенные расходы

### Расходы на

1 неделя  
-----  
2 неделя  
-----  
3 неделя  
-----  
4 неделя  
-----  
5 неделя  
-----  
**Итого**  
-----

### Расходы на

1 неделя  
-----  
2 неделя  
-----  
3 неделя  
-----  
4 неделя  
-----  
5 неделя  
-----  
**Итого**  
-----

## Сводка расходов за месяц

Сравните итоговые суммы в каждой таблице. Какие категории расходов стали самыми существенными в этом месяце. Ожидали ли вы этого?

-----

Есть ли статьи расходов, которые вы могли бы сократить?

-----

### Расходы за неделю

Неделя 1	-----
Неделя 2	-----
Неделя 3	-----
Неделя 4	-----
Неделя 5	-----
Коммунальные услуги	-----

Сумма расходов за месяц



Сколько денег у вас было?

-----



Сколько вы потратили?

-----



Сколько вы сэкономили?

-----

Достигли ли вы своей цели?



ДА



НЕТ



ПОЧТИ

Если да, то вы большой молодец! Поощрите себя небольшой наградой, но не потратьте все, что удалось сэкономить: купите что-то недорогое, но приятное.

Если нет, то что пошло не так? Что бы вы могли сделать в следующем месяце, чтобы улучшить результаты?

-----

-----

-----

-----

# Месяц

.....

Запишите ваши ежемесячные доходы и расходы

Доход

Дата	Статья	Сумма
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
Сумма доходов		.....

Постоянные расходы

.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
Сумма постоянных расходов			.....

## Цели и прогнозы

Какие расходы вы собираетесь сократить в целях экономии?

.....  
.....

Как вы сможете достичь этой цели?

.....  
.....  
.....



Какую сумму  
вы хотите  
экономить?

.....

### Сколько денег имеется в этом месяце?

Доходы

.....

—

Постоянные  
расходы

.....

—

Прогнозируемые  
сбережения

.....

=



Доступные  
средства

.....



Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница

Суббота

Воскресение

Расходы за неделю




<b>Основные расходы</b>
Супермаркет
Другая еда
Аптека
Транспорт
Дети
Питомцы
<b>Итого</b>




<b>Дополнительные расходы</b>
Шопинг
Косметика
Подарки
<b>Итого</b>




<b>Развлечения и досуг</b>
Книги и журналы
Музыка
Кино и театры
Кафе и еда на вынос
Рестораны
<b>Итого</b>




<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
Расходы на медицину
Путешествия
<b>Итого</b>

--

--

--

<b>Итого за неделю</b>	
------------------------	--

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю			
			<b>Основные расходы</b>			
			Супермаркет			
			Другая еда			
			Аптека			
			Транспорт			
			Дети			
			Питомцы			
<b>Итого</b>						
			<b>Дополнительные расходы</b>			
			Шопинг			
			Косметика			
			Подарки			
			<b>Итого</b>			
						<b>Развлечения и досуг</b>
						Книги и журналы
Музыка						
Кино и театры						
Кафе и еда на вынос						
Рестораны						
<b>Итого</b>						
						<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
						Расходы на медицину
			Путешествия			
			<b>Итого</b>			
						<b>Итого за неделю</b>

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шопинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>



## Основные расходы

1 неделя  
-----  
2 неделя  
-----  
3 неделя  
-----  
4 неделя  
-----  
5 неделя  
-----  
**Итого**  
-----

## Дополнительные расходы

1 неделя  
-----  
2 неделя  
-----  
3 неделя  
-----  
4 неделя  
-----  
5 неделя  
-----  
**Итого**  
-----

## Развлечения и досуг

1 неделя  
-----  
2 неделя  
-----  
3 неделя  
-----  
4 неделя  
-----  
5 неделя  
-----  
**Итого**  
-----

## Экстренные и непредвиденные расходы

1 неделя  
-----  
2 неделя  
-----  
3 неделя  
-----  
4 неделя  
-----  
5 неделя  
-----  
**Итого**  
-----

## Коммунальные услуги

Электричество	Телефон/Интернет
-----	-----
Газ	Вода
-----	-----
<b>Итого</b>	
-----	

Внесите расходы, которые вы ввели в основные категории, которые являются существенными (например, кафе, бензин и т. д.), если таковые имеются.

## Существенные расходы

### Расходы на

1 неделя  
-----  
2 неделя  
-----  
3 неделя  
-----  
4 неделя  
-----  
5 неделя  
-----  
**Итого**  
-----

### Расходы на

1 неделя  
-----  
2 неделя  
-----  
3 неделя  
-----  
4 неделя  
-----  
5 неделя  
-----  
**Итого**  
-----

## Сводка расходов за месяц

Сравните итоговые суммы в каждой таблице. Какие категории расходов стали самыми существенными в этом месяце. Ожидали ли вы этого?

.....

Есть ли статьи расходов, которые вы могли бы сократить?

.....

### Расходы за неделю

Неделя 1	.....
Неделя 2	.....
Неделя 3	.....
Неделя 4	.....
Неделя 5	.....
Коммунальные услуги	.....

Сумма расходов за месяц \_\_\_\_\_ 



Сколько денег у вас было? .....



Сколько вы потратили? .....



Сколько вы сэкономили? .....

Достигли ли вы своей цели?



ДА



НЕТ



ПОЧТИ

Если да, то вы большой молодец! Поощрите себя небольшой наградой, но не потратьте все, что удалось сэкономить: купите что-то недорогое, но приятное.

Если нет, то что пошло не так? Что бы вы могли сделать в следующем месяце, чтобы улучшить результаты?

.....  
.....  
.....  
.....

Месяц .....

Запишите ваши ежемесячные доходы и расходы

**Доход**

Дата	Статья	Сумма
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Сумма доходов

**Постоянные расходы**

.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

Сумма постоянных расходов

## Цели и прогнозы

Какие расходы вы собираетесь сократить в целях экономии?

.....  
.....

Как вы сможете достичь этой цели?

.....  
.....  
.....



Какую сумму  
вы хотите  
экономить?

.....

### Сколько денег имеется в этом месяце?

Доходы

.....

—

Постоянные  
расходы

.....

—

Прогнозируемые  
сбережения

.....

=



Доступные  
средства

.....

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шопинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

.....

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
Основные расходы				
Дополнительные расходы				
Развлечения и досуг				
Экстренные и непредвиденные расходы				
Итого				



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шопинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>



Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница

Суббота

Воскресение

Расходы за неделю




<b>Основные расходы</b>
Супермаркет
Другая еда
Аптека
Транспорт
Дети
Питомцы
<b>Итого</b>




<b>Дополнительные расходы</b>
Шопинг
Косметика
Подарки
<b>Итого</b>




<b>Развлечения и досуг</b>
Книги и журналы
Музыка
Кино и театры
Кафе и еда на вынос
Рестораны
<b>Итого</b>




<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
Расходы на медицину
Путешествия
<b>Итого</b>

--

--

--

<b>Итого за неделю</b>	
------------------------	--

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница

Суббота

Воскресение

Расходы за неделю




<b>Основные расходы</b>
Супермаркет
Другая еда
Аптека
Транспорт
Дети
Питомцы
<b>Итого</b>




<b>Дополнительные расходы</b>
Шопинг
Косметика
Подарки
<b>Итого</b>




<b>Развлечения и досуг</b>
Книги и журналы
Музыка
Кино и театры
Кафе и еда на вынос
Рестораны
<b>Итого</b>




<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
Расходы на медицину
Путешествия
<b>Итого</b>

--

--

--

<b>Итого за неделю</b>	
------------------------	--

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шопинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

## Основные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Дополнительные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Развлечения и досуг

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Экстренные и непредвиденные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Коммунальные услуги

Электричество	Телефон/Интернет
Газ	Вода
<b>Итого</b>	

Внесите расходы, которые вы ввели в основные категории, которые являются существенными (например, кафе, бензин и т. д.), если таковые имеются.

## Существенные расходы

### Расходы на

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

### Расходы на

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Сводка расходов за месяц

Сравните итоговые суммы в каждой таблице. Какие категории расходов стали самыми существенными в этом месяце. Ожидали ли вы этого?

-----

Есть ли статьи расходов, которые вы могли бы сократить?

-----

### Расходы за неделю

Неделя 1	-----
Неделя 2	-----
Неделя 3	-----
Неделя 4	-----
Неделя 5	-----
Коммунальные услуги	-----

Сумма расходов за месяц



Сколько денег у вас было?

-----



Сколько вы потратили?

-----



Сколько вы сэкономили?

-----

Достигли ли вы своей цели?



ДА



НЕТ



ПОЧТИ

Если да, то вы большой молодец! Поощрите себя небольшой наградой, но не потратьте все, что удалось сэкономить: купите что-то недорогое, но приятное.

Если нет, то что пошло не так? Что бы вы могли сделать в следующем месяце, чтобы улучшить результаты?

-----

-----

-----

-----



# Месяц .....

Запишите ваши ежемесячные доходы и расходы

## Доход

Дата	Статья	Сумма
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
Сумма доходов		.....

## Постоянные расходы

.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
Сумма постоянных расходов			.....

## Цели и прогнозы

Какие расходы вы собираетесь сократить в целях экономии?

.....  
.....

Как вы сможете достичь этой цели?

.....  
.....  
.....



Какую сумму  
вы хотите  
экономить?

.....

### Сколько денег имеется в этом месяце?

Доходы

.....

—

Постоянные  
расходы

.....

—

Прогнозируемые  
сбережения

.....

=



Доступные  
средства

.....

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
Основные расходы				
Дополнительные расходы				
Развлечения и досуг				
Экстренные и непредвиденные расходы				
Итого				



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница

Суббота

Воскресение

Расходы за неделю




<b>Основные расходы</b>
Супермаркет
Другая еда
Аптека
Транспорт
Дети
Питомцы
<b>Итого</b>




<b>Дополнительные расходы</b>
Шопинг
Косметика
Подарки
<b>Итого</b>




<b>Развлечения и досуг</b>
Книги и журналы
Музыка
Кино и театры
Кафе и еда на вынос
Рестораны
<b>Итого</b>




<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
Расходы на медицину
Путешествия
<b>Итого</b>

--

--

--

<b>Итого за неделю</b>	
------------------------	--

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шопинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>



Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шопинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

## Основные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Дополнительные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Развлечения и досуг

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Экстренные и непредвиденные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Коммунальные услуги

Электричество	Телефон/Интернет
Газ	Вода
<b>Итого</b>	

Внесите расходы, которые вы ввели в основные категории, которые являются существенными (например, кафе, бензин и т. д.), если таковые имеются.

## Существенные расходы

### Расходы на

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

### Расходы на

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Сводка расходов за месяц

Сравните итоговые суммы в каждой таблице. Какие категории расходов стали самыми существенными в этом месяце. Ожидали ли вы этого?

-----

Есть ли статьи расходов, которые вы могли бы сократить?

-----

### Расходы за неделю

Неделя 1	-----
Неделя 2	-----
Неделя 3	-----
Неделя 4	-----
Неделя 5	-----
Коммунальные услуги	-----

Сумма расходов за месяц



Сколько денег у вас было?

-----



Сколько вы потратили?

-----



Сколько вы сэкономили?

-----

Достигли ли вы своей цели?



ДА



НЕТ



ПОЧТИ

Если да, то вы большой молодец! Поощрите себя небольшой наградой, но не потратьте все, что удалось сэкономить: купите что-то недорогое, но приятное.

Если нет, то что пошло не так? Что бы вы могли сделать в следующем месяце, чтобы улучшить результаты?

-----

-----

-----

-----

Месяц .....

Запишите ваши ежемесячные доходы и расходы

Доход

Дата	Статья	Сумма
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
Сумма доходов		.....

Постоянные расходы

.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
Сумма постоянных расходов			.....

## Цели и прогнозы

Какие расходы вы собираетесь сократить в целях экономии?

.....  
.....

Как вы сможете достичь этой цели?

.....  
.....  
.....



Какую сумму  
вы хотите  
экономить?

.....

### Сколько денег имеется в этом месяце?

Доходы

.....

—

Постоянные  
расходы

.....

—

Прогнозируемые  
сбережения

.....

=



Доступные  
средства

.....

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>



Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>



## Основные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Дополнительные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Развлечения и досуг

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Экстренные и непредвиденные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Коммунальные услуги

Электричество	Телефон/Интернет
Газ	Вода
<b>Итого</b>	

Внесите расходы, которые вы ввели в основные категории, которые являются существенными (например, кафе, бензин и т. д.), если таковые имеются.

## Существенные расходы

### Расходы на

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

### Расходы на

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Сводка расходов за месяц

Сравните итоговые суммы в каждой таблице. Какие категории расходов стали самыми существенными в этом месяце. Ожидали ли вы этого?

-----

Есть ли статьи расходов, которые вы могли бы сократить?

-----

### Расходы за неделю

Неделя 1	-----
Неделя 2	-----
Неделя 3	-----
Неделя 4	-----
Неделя 5	-----
Коммунальные услуги	-----

Сумма расходов за месяц



Сколько денег у вас было? -----



Сколько вы потратили? -----



Сколько вы сэкономили? -----

Достигли ли вы своей цели?



ДА



НЕТ



ПОЧТИ

Если да, то вы большой молодец! Поощрите себя небольшой наградой, но не потратьте все, что удалось сэкономить: купите что-то недорогое, но приятное.

Если нет, то что пошло не так? Что бы вы могли сделать в следующем месяце, чтобы улучшить результаты?

-----  
-----  
-----  
-----

**Месяц** .....

Запишите ваши ежемесячные доходы и расходы

**Доход**

Дата	Статья	Сумма
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
Сумма доходов		.....

**Постоянные расходы**

.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
Сумма постоянных расходов			.....

## Цели и прогнозы

Какие расходы вы собираетесь сократить в целях экономии?

.....  
.....

Как вы сможете достичь этой цели?

.....  
.....  
.....



Какую сумму  
вы хотите  
экономить?

.....

### Сколько денег имеется в этом месяце?

Доходы

.....

—

Постоянные  
расходы

.....

—

Прогнозируемые  
сбережения

.....

=



Доступные  
средства

.....

Месяц \_\_\_\_\_

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница

Суббота

Воскресение

Расходы за неделю




<b>Основные расходы</b>
Супермаркет
Другая еда
Аптека
Транспорт
Дети
Питомцы
<b>Итого</b>




<b>Дополнительные расходы</b>
Шопинг
Косметика
Подарки
<b>Итого</b>




<b>Развлечения и досуг</b>
Книги и журналы
Музыка
Кино и театры
Кафе и еда на вынос
Рестораны
<b>Итого</b>




<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
Расходы на медицину
Путешествия
<b>Итого</b>

--

--

--

<b>Итого за неделю</b>	
------------------------	--



Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шопинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

## Основные расходы

1 неделя \_\_\_\_\_

2 неделя \_\_\_\_\_

3 неделя \_\_\_\_\_

4 неделя \_\_\_\_\_

5 неделя \_\_\_\_\_

**Итого** \_\_\_\_\_

## Дополнительные расходы

1 неделя \_\_\_\_\_

2 неделя \_\_\_\_\_

3 неделя \_\_\_\_\_

4 неделя \_\_\_\_\_

5 неделя \_\_\_\_\_

**Итого** \_\_\_\_\_

## Развлечения и досуг

1 неделя \_\_\_\_\_

2 неделя \_\_\_\_\_

3 неделя \_\_\_\_\_

4 неделя \_\_\_\_\_

5 неделя \_\_\_\_\_

**Итого** \_\_\_\_\_

## Экстренные и непредвиденные расходы

1 неделя \_\_\_\_\_

2 неделя \_\_\_\_\_

3 неделя \_\_\_\_\_

4 неделя \_\_\_\_\_

5 неделя \_\_\_\_\_

**Итого** \_\_\_\_\_

## Коммунальные услуги

Электричество	Телефон/Интернет
Газ	Вода
<b>Итого</b> _____	

Внесите расходы, которые вы ввели в основные категории, которые являются существенными (например, кафе, бензин и т. д.), если таковые имеются.

## Существенные расходы

### Расходы на

1 неделя \_\_\_\_\_

2 неделя \_\_\_\_\_

3 неделя \_\_\_\_\_

4 неделя \_\_\_\_\_

5 неделя \_\_\_\_\_

**Итого** \_\_\_\_\_

### Расходы на

1 неделя \_\_\_\_\_

2 неделя \_\_\_\_\_

3 неделя \_\_\_\_\_

4 неделя \_\_\_\_\_

5 неделя \_\_\_\_\_

**Итого** \_\_\_\_\_

## Сводка расходов за месяц

Сравните итоговые суммы в каждой таблице. Какие категории расходов стали самыми существенными в этом месяце. Ожидали ли вы этого?

.....

Есть ли статьи расходов, которые вы могли бы сократить?

.....

### Расходы за неделю

Неделя 1	.....
Неделя 2	.....
Неделя 3	.....
Неделя 4	.....
Неделя 5	.....
Коммунальные услуги	.....

Сумма расходов за месяц \_\_\_\_\_ 



Сколько денег у вас было? .....



Сколько вы потратили? .....



Сколько вы сэкономили? .....

Достигли ли вы своей цели?



ДА



НЕТ



ПОЧТИ

Если да, то вы большой молодец! Поощрите себя небольшой наградой, но не потратьте все, что удалось сэкономить: купите что-то недорогое, но приятное.

Если нет, то что пошло не так? Что бы вы могли сделать в следующем месяце, чтобы улучшить результаты?

.....  
.....  
.....  
.....

# Месяц .....

Запишите ваши ежемесячные доходы и расходы

Доход

Дата	Статья	Сумма
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Сумма доходов .....

Постоянные расходы

Дата	Статья	Дата	Статья
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

Сумма постоянных расходов .....

## Цели и прогнозы

Какие расходы вы собираетесь сократить в целях экономии?

.....  
.....

Как вы сможете достичь этой цели?

.....  
.....  
.....



Какую сумму  
вы хотите  
экономить?

.....

### Сколько денег имеется в этом месяце?

Доходы

.....

—

Постоянные  
расходы

.....

—

Прогнозируемые  
сбережения

.....

=



Доступные  
средства

.....



Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные расходы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг

Дополнительные расходы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг

Развлечения и досуг	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг

Экстренные и непредвиденные расходы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг

Итого	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг



Пятница

Суббота

Воскресение

Расходы за неделю

			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>

			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шопинг
			Косметика
			Подарки

			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны

			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия

			<b>Итого за неделю</b>	
--	--	--	------------------------	--

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

**Месяц** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Понедельник** ..... **Вторник** ..... **Среда** ..... **Четверг** .....

**Основные  
расходы**


**Дополнительные  
расходы**


**Развлечения  
и досуг**


**Экстренные и  
непредвиденные  
расходы**


**Итого**

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>



## Основные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Дополнительные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Развлечения и досуг

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Экстренные и непредвиденные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Коммунальные услуги

Электричество	Телефон/Интернет
Газ	Вода
<b>Итого</b>	

Внесите расходы, которые вы ввели в основные категории, которые являются существенными (например, кафе, бензин и т. д.), если таковые имеются.

## Существенные расходы

### Расходы на

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

### Расходы на

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Сводка расходов за месяц

Сравните итоговые суммы в каждой таблице. Какие категории расходов стали самыми существенными в этом месяце. Ожидали ли вы этого?

.....

Есть ли статьи расходов, которые вы могли бы сократить?

.....

### Расходы за неделю

Неделя 1	.....
Неделя 2	.....
Неделя 3	.....
Неделя 4	.....
Неделя 5	.....
Коммунальные услуги	.....

Сумма расходов за месяц \_\_\_\_\_ 



Сколько денег у вас было? .....



Сколько вы потратили? .....



Сколько вы сэкономили? .....

Достигли ли вы своей цели?



ДА



НЕТ



ПОЧТИ

Если да, то вы большой молодец! Поощрите себя небольшой наградой, но не потратьте все, что удалось сэкономить: купите что-то недорогое, но приятное.

Если нет, то что пошло не так? Что бы вы могли сделать в следующем месяце, чтобы улучшить результаты?

.....  
.....  
.....  
.....



## Цели и прогнозы

Какие расходы вы собираетесь сократить в целях экономии?

.....  
.....

Как вы сможете достичь этой цели?

.....  
.....  
.....



Какую сумму  
вы хотите  
экономить?

.....

### Сколько денег имеется в этом месяце?

Доходы

.....

—

Постоянные  
расходы

.....

—

Прогнозируемые  
сбережения

.....

=



Доступные  
средства

.....



Понедельник.....

Вторник.....

Среда.....

Четверг.....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шопинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>



Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

Месяц

.....

Понедельник ..... Вторник ..... Среда ..... Четверг .....

Основные  
расходы


Дополнительные  
расходы


Развлечения  
и досуг


Экстренные и  
непредвиденные  
расходы


Итого

--	--	--	--



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

Месяц

.....

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
Основные расходы				
Дополнительные расходы				
Развлечения и досуг				
Экстренные и непредвиденные расходы				
Итого				



Пятница	Суббота	Воскресение	Расходы за неделю
			<b>Основные расходы</b>
			Супермаркет
			Другая еда
			Аптека
			Транспорт
			Дети
			Питомцы
			<b>Итого</b>
			<b>Дополнительные расходы</b>
			Шоппинг
			Косметика
			Подарки
			<b>Итого</b>
			<b>Развлечения и досуг</b>
			Книги и журналы
			Музыка
			Кино и театры
			Кафе и еда на вынос
			Рестораны
			<b>Итого</b>
			<b>Экстренные и непредвиденные расходы</b>
			Расходы на медицину
			Путешествия
			<b>Итого</b>
			<b>Итого за неделю</b>

## Основные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Дополнительные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Развлечения и досуг

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Экстренные и непредвиденные расходы

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Коммунальные услуги

Электричество	Телефон/Интернет
Газ	Вода
<b>Итого</b>	

Внесите расходы, которые вы ввели в основные категории, которые являются существенными (например, кафе, бензин и т. д.), если таковые имеются.

## Существенные расходы

### Расходы на

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

### Расходы на

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

5 неделя

**Итого**

## Сводка расходов за месяц

Сравните итоговые суммы в каждой таблице. Какие категории расходов стали самыми существенными в этом месяце. Ожидали ли вы этого?

-----

Есть ли статьи расходов, которые вы могли бы сократить?

-----

### Расходы за неделю

Неделя 1	-----
Неделя 2	-----
Неделя 3	-----
Неделя 4	-----
Неделя 5	-----
Коммунальные услуги	-----

Сумма расходов за месяц



Сколько денег у вас было?

-----



Сколько вы потратили?

-----



Сколько вы сэкономили?

-----

Достигли ли вы своей цели?



ДА



НЕТ



ПОЧТИ

Если да, то вы большой молодец! Поощрите себя небольшой наградой, но не потратьте все, что удалось сэкономить: купите что-то недорогое, но приятное.

Если нет, то что пошло не так? Что бы вы могли сделать в следующем месяце, чтобы улучшить результаты?

-----  
-----  
-----  
-----



## Ежегодные коммунальные услуги

После того, как вы подсчитали свои расходы в каждой категории в конце года, может быть полезно посмотреть, каковы тенденции для различных коммунальных услуг. Это поможет вам понять, сколько вы потратили и почему.

Используйте ежемесячные сводки (или фиксированные расходы, если вы платите установленные суммы и записываете свои счета в начале каждого месяца), чтобы посмотреть, сколько вы заплатили за электричество, газ, воду и телефонную связь.

### Электричество

Период	Сумма
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Сумма за год .....

Расходы за месяц .....

### Телефон/Интернет

Период	Сумма
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Сумма за год .....

Расходы за месяц .....

### Газ

Период	Сумма
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Сумма за год .....

Расходы за месяц .....

### Вода

Период	Сумма
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Сумма за год .....

Расходы за месяц .....

Посмотрите на итоговую сумму для каждой категории. Соответствуют ли эти цифры вашим ожиданиям? Если нет, то что в них вас удивляет? .....

Если вы записывали суммы единовременных выплат, соответствуют ли ваши расходы вашим ожиданиям? Если нет, внимательно посмотрите на эти пункты и подумайте, нужно ли вам сменить ваш план потребления или подумать о смене поставщиков услуг.

## Ежегодные существенные расходы

Впишите в пустые графы таблицы любые существенные расходы. Запишите те расходы, которые вы в конце каждого месяца включали в таблицу существенных расходов, а также не забудьте о подписках на кабельное телевидение, Нетфликс, Спотифай и т.д.

С помощью такой разбивки расходов мы можете узнать, что, например, вы тратите на газ больше, чем хотелось бы, что может навести вас на мысль об альтернативных вариантах, благодаря которым вы бы могли немного сэкономить. Или же вы поймете, что некоторые услуги стоят больше, чем вы думали, и их влияние на ваш бюджет больше, чем вы предполагали.

**Потрачено на** .....

Период	Сумма
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**Сумма за год** .....

**Расходы за месяц** .....

**Потрачено на** .....

Период	Сумма
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**Сумма за год** .....

**Расходы за месяц** .....

**Потрачено на** .....

Период	Сумма
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**Сумма за год** .....

**Расходы за месяц** .....

**Потрачено на** .....

Период	Сумма
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**Сумма за год** .....

**Расходы за месяц** .....

Подумайте о том, что вы выяснили, чтобы понять, как и что нужно исправить, чтобы сделать улучшенный, более эффективный план на следующий год.

.....

.....

.....



# Ваш баланс

Составьте годовой баланс для подведения итогов ваших действий в прошедшем году. С его помощью оцените ваш прогресс и выявите все ошибки, которые вы можете исправить.

Сколько вы сэкономили?

## ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ЭКОНОМИЯ

Месяц	Сумма
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**Соответствует ли экономленная сумма поставленной вами цели?**



ДА



НЕТ



ПОЧТИ

**Общая годовая экономия**



Чему вы научились у вашего kakebo? Заметили ли вы улучшения в ваших навыках управления расходами? .....

.....

Даже если вы не смогли достичь своей цели, вы должны отпраздновать ваш успех небольшой наградой. Как вы собираетесь использовать сэкономленные деньги? Вы можете отправиться в путешествие, купить что-то себе, или сделать подарок другу или члену семьи. Возможности безграничны. Дайте волю своему воображению и наслаждайтесь наградой. Вы это заслужили!

Если у вас есть более амбициозные долгосрочные планы, отложите свои сбережения в специальный фонд или инвестируйте их. Когда вы объедините их с теми средствами, которые накопите в следующем году, вы сможете воплотить в жизнь еще более заветную мечту!