

JAK OGRANICZAĆ WYDATKI I ROZSĄDNIIE WYDAWAĆ PIENIĄDZE

e-book + karty pracy



**DARMOWY
FRAGMENT**

| Milena Polak |
www.oszczednapolka.pl

**Tytuł: JAK OGRANICZAĆ WYDATKI I ROZSĄDNIIE WYDAWAĆ
PIENIADZE? (e-book + karty pracy)**

Autor: Milena Polak

Skład i opracowanie graficzne: Milena Polak

COPYRIGHT © MILENA POLAK

Oszczędna Polka 2023

Wydanie pierwsze

Poznań 2023

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie oraz udostępnianie poszczególnych części lub całości niniejszego e-booka bez pisemnej zgody autora jest zabronione.

JAK OGRANICZAĆ WYDATKI I ROZSĄDNIIE WYDAWAĆ PIENIĄDZE

| e-book + karty pracy |

SPIIS TREŚCI

	O MNIE	8
	WSTĘP	9
1.	ŚCIEMA, KTÓRĄ SAMI SOBIE WCISKAMY, ABY ROZGRZESZYĆ SIĘ Z BEZSENSOWNIE WYDANYCH PIENIĘDZY Usprawiedliwianie przed samym sobą kolejnych, zbędnych zakupów potrafi przynieść chwilową ulgę. Jednak musicie wiedzieć, że jest to droga, która nie zaprowadzi was w żadne ciekawe miejsce.	10
2.	ZAMIAST ZASTANAWIAĆ SIĘ, Z CZEGO MOŻESZ ZREZYGNOWAĆ, DOWIEDZ SIĘ, CZEGO TAK NAPRAWDĘ POTRZEBUJESZ Wszystkie wydatki można podzielić na dwie grupy. Jedna grupa to potrzeby, druga zachcianki. Cała sztuka polega na tym, abyśmy potrafili odróżnić jedno od drugich.	15
3.	JAK DŁUGO MUSISZ PRACOWAĆ, ŻEBY ZAROBIĆ NA WSZYSTKIE SVOJE ZACHCIANKI? Zastanawialiście się kiedyś, ile godzin musicie spędzić na wykonywaniu swoich obowiązków służbowych, aby zdobyć środki na swoje zachcianki? Zaraz to sobie wspólnie policzymy.	23
4.	13 PYTAŃ, KTÓRE WARTO SOBIE ZADAĆ PRZED WYDANIEM WIĘKSZEJ SUMY PIENIĘDZY Dzięki tym pytaniom, spojrzycie na planowany przez siebie wydatek, pod zupełnie innym kątem. Zyskacie szerszą perspektywę, co pozwoli wam podjąć najkorzystniejszą decyzję.	29

SPIIS TREŚCI

5.	CZYM KIERUJESZ SIĘ WYDAJĄC PIENIĄDZE? SERCEM CZY ROZUMEM? Musicie mieć świadomość, że to jak obecnie wygląda wasze życie jest sumą decyzji, które podjęliście w przeszłości. Bardziej przemyślane decyzje tworzą lepsze życie.	34
6.	ZACISKANIE PASA, CZY TO DOBRY SPOSÓB NA OGRANICZANIE WYDATKÓW? Wyobrażam sobie, że jesteście ciekawi, czy ograniczanie wydatków powinno wiązać się z zaciskaniem pasa. Moja odpowiedź brzmi: to zależy. Z tego rozdziału dowiedziecie się, czy i kiedy ma to sens.	42
7.	STRATEGIE I TAKTYKI, KTÓRE MOŻNA WYKORZYSTAĆ W DBANIU O FINANSE Możecie wyznaczyć sobie cel, który chcecie osiągnąć, ustawić się na linii startu i zacząć działać po omacku, ale czy takie postępowanie zaprowadzi was w rezultacie do linii mety?	50
8.	MÓWIĄC „TAK” NIEPOTRZEBNYM WYDATKOM, MÓWICIE „NIE” SWOIM CELOM FINANSOWYM Kilka pomysłów na fajne cele finansowe, w tym jeden obowiązkowy!	59
9.	CZY KIEPSKI STAN PORTFELA TO NA PEWNO WINA INFLACJI? Często spotykam się z tym, że ludzie zrzucają odpowiedzialność za słabą kondycję swoich finansów na czynniki zewnętrzne. Nie dopuszczają do siebie myśli, że to oni są kowalami swojego losu.	64

SPIIS TREŚCI

10.	CENA I WARTOŚĆ Czy zawsze idą z sobą w parze?	76
11.	CIEMNA STRONA ZAKUPÓW Zakupy impulsywne, kompulsywne, demonstracyjne i kompensacyjne	81
12.	CZY ŻEBY COŚ ZNACZYĆ MUSZĘ NAJPIERW COŚ MIEĆ? Żyjemy w społeczeństwie, w którym o naszym statusie społecznym decyduje model zegarka noszonego na ręku. Nic więc dziwnego, że większość z nas dała się przekonać światu, że aby BYĆ trzeba najpierw coś MIEĆ.	94
13.	EMOCJE, KTÓRE POPYCHAJĄ NAS DO SPONTANICZNEGO SIĘGANIA PO PORTFEL Warto zadbać o znalezienie takiego sposobu na radzenie sobie z trudnymi emocjami, który nie będzie nam rujnował portfela ani zagrażał mieszkaniu. Taki, który nie będzie wzbudzał w nas poczucia winy ani wyrzutów sumienia, lecz zamiast tego przyniesie spokój i ukojenie.	100
14.	W JAKI SPOSÓB SKLEPY ZACHĘCAJĄ NAS DO ROBIENIA ZAKUPÓW Sklepy zatrudniają specjalistów, którzy mają sprawić, że nasze życie zacznie się kręcić wokół zakupów. Niby wszyscy znamy te sztuczki, a i tak raz na jakiś czas, każdemu z nas zdarza się na nie złapać.	109
15.	JAK KUPOWAĆ NA PROMOCJACH, ŻEBY NA TYM NIE STRACIĆ? Korzystanie z promocji to bardzo dobry sposób na wygenerowanie oszczędności w domowym budżecie. Pod warunkiem, że będziemy to robić z głową, przestrzegając kilku prostych zasad.	116

SPIIS TREŚCI

16.	JAK WYDAWAĆ MNIEJ PIENIĘDZY NA ZAKUPY SPOŻYWCZE? W tym rozdziale skupimy się na tym, jak wydawać mniej pieniędzy, kupując jednocześnie produkty tej samej jakości co zwykle. Znajdziecie tu wiele wskazówek, co zrobić, aby obniżyć rachunki na spożywkę w taki sposób, żeby nadal jeść zdrowo, jakościowo i pożywnie.	121
17.	JAK OGRANICZYĆ WYDATKI NA UBRANIA? W jaki sposób udaje mi się nie przesadzać z kupowaniem nowych ubrań? W tym rozdziale podzielę się z wami kilkoma zasadami.	145
	ZAKOŃCZENIE I PODZIĘKOWANIA	150

O MNIE



**MILENA
POLAK**

Nazywam się Milena Polak i zajmuję się edukacją finansową. Od pięciu lat prowadzę bloga finansowego. W Internecie znana jestem jako Oszczędna Polka. Uczę jak oszczędzać bez wyrzeczeń i w mądry sposób wydawać zarobione pieniądze.

Moją misją jest wspieranie ludzi na drodze do finansowej niezależności. Tworzę treści i produkty, które mają pomóc moim odbiorcom wyrobić dobre nawyki finansowe, uporządkować i polepszyć sytuację finansową.

Więcej moich treści znajdziecie na Instagramie @oszczednapolka oraz na moim blogu www.oszczednapolka.pl

WSTĘP

Z czym kojarzy wam się ograniczanie wydatków?

Zazwyczaj jest tak, że ograniczanie wydatków kojarzy nam się z obniżeniem obecnego poziomu życia. Postrzegamy je jako coś zagrażającego. Kojarzy nam się ze stratą. Wydaje nam się, że musi się ono wiązać z wyrzeczeniami, a tego przecież byśmy nie chcieli. Nie chcemy sobie niczego odmawiać. Obawiamy się, że stracimy komfort życia, do którego przywykliśmy i na który cały czas tak ciężko pracujemy.

Nic więc dziwnego, że z takim podejściem do sprawy, temat ograniczania wydatków omijamy szerokim łukiem. A szkoda, bo z finansowego punktu widzenia jest on mega ważny i istotny!

Co by było, gdybym wam powiedziała, że ograniczanie wydatków wcale nie musi wiązać się z wyrzeczeniami?

W tej publikacji pokażę wam, że nie musicie sobie NICZEGO odmawiać. Podpowiem, jak rozsądnie wydawać pieniądze i wskażę, gdzie można szukać oszczędności, tak aby nie wiązało się to dla was z dyskomfortem. Dla prymusów przygotowałam karty pracy. Ich wypełnianie nie jest obowiązkowe, ale pomoże wam wejść głębiej w temat i skłoni do refleksji. Dlatego gorąco zachęcam do ich wypełnienia.

Jestem przekonana, że ten e-book stanie się dla was źródłem wielu inspiracji, które przełożą się na poprawę stanu waszych finansów osobistych. Życzę wam tego z całego serca!

ROZDZIAŁ 4

| 13 pytań, które warto sobie zadać przed
wydaniem większej sumy pieniędzy |

13 PYTAŃ, KTÓRE WARTO SOBIE ZADAĆ PRZED WYDANIEM WIĘKSZEJ SUMY PIENIĘDZY

Złota zasada:

Zanim sięgniesz po portfel, by coś kupić, przemyśl to dwa razy.

Oczywiście nie chodzi o to, żebyśmy popadali ze skrajności w skrajność i godzinami analizowali zakup każdej pary skarpetek. Myślę tutaj o sytuacjach gdy wiemy, że szykuje nam się jakiś większy wydatek. Pośpiech to moim zdaniem bardzo zły doradca, dlatego staram się nie podejmować żadnych decyzji zakupowych pod presją czasu. Wolę dać sobie czas do namysłu.

Na kolejnej stronie zostawiam wam listę krótkich pytań, które warto sobie zadać przed wydaniem większej sumy pieniędzy. Pomogą wam one zatrzymać się na chwilę i zmuszą was do refleksji.

Dzięki temu, spojrzycie na planowany przez siebie wydatek pod zupełnie innym kątem. Zyskacie szerszą perspektywę, co pozwoli wam podjąć najkorzystniejszą decyzję.



PRACA WŁASNA

☐ Odpowiedzcie sobie na poniższe pytania.

WSKAZÓWKA:

Zapiszcie swoje odpowiedzi na kartce. Pisanie trwa z reguły dłużej, niż myślenie lub wypowiadanie słów na głos, dzięki temu zyskacie więcej czasu na szczegółową analizę danego pytania.

1. Po co to kupuję? dlaczego myślę o tym, aby to kupić?

2. Czy to, co chcę kupić jest tym, czego faktycznie potrzebuję?

3. Czy na pewno mnie na to stać? Mam oszczędności, czy przyszło mi do głowy, aby podeprzeć się kredytem?

4. Jak długo muszę pracować na pieniądze, które chcę w tej chwili wydać?

5. Czy ten wydatek, w jakiś sposób mi się zwróci?

**6. Czy rzecz, którą chcę kupić poprawi jakość mojego życia?
W jaki sposób? Co zmieni się na lepsze?**

7. Czy to jest warte swojej ceny?

(ocena bardzo subiektywna)

**8. Czy potrafię wskazać 3 racjonalne powody, dla których
muszę to mieć? A może nie muszę tylko bardzo chcę?**

**9. Czy zamierzam to kupić tylko dlatego, że już to u kogoś
widziałam/em?**

10. Czy chcę to mieć, bo podniesie to mój prestiż?

11. Czy dysponuję środkami, które mogę wydać, bez ryzyka zrujnowania domowego budżetu?

12. Czy jest to coś, co będę używać regularnie?

13. Czy mam w domu coś, co spełnia lub może spełniać podobne funkcje, jak przedmiot, który właśnie zamierzam kupić?

☐ Czy przychodzą wam na myśl pytania, które moglibyście dopisać do powyższej listy?

14.

15.

ROZDZIAŁ 5

| czym kierujesz się wydając pieniądze?
sercem czy rozumem? |

CZYM KIERUJESZ SIĘ WYDAJĄC PIENIĄDZE? SERCEM CZY ROZUMEM?

Co można kupić za 100 złotych?

To dość podchwytliwe pytanie, bo przecież każdy z nas, mając do dyspozycji taką gotówkę, postanowiłby ją wydać na coś zupełnie innego. Opcji jest mnóstwo i tak naprawdę tylko od nas zależy, na co przeznaczymy zarobione przez siebie pieniądze.

Eryk kupi sobie za to pięć paczek papierosów

Marysia cztery kawy na mieście

Kasia trzy bluzki z sieciówki

Olga dwie książki rozwojowe

Luiza jeden kurs online

Zabrzmi to pewnie dość banalnie, ale ile osób, tyle pomysłów i możliwości. Wydajemy pieniądze na różne rzeczy, bo mamy różne potrzeby i różne rzeczy są dla nas w życiu ważne.

Każdy z nas ma prawo zdecydować, na co wyda zarobione przez siebie pieniądze. Dlatego też, tak jak widać Eryk postanowił wydać stówkę na papierosy, które rujną jego kieszeń i zdrowie, a Olga na książki, które pomogą jej wskoczyć o poziom wyżej w rozwoju osobistym.

NIE MAM KASY NA...

Ile razy w życiu zdarzyło wam się usłyszeć zdanie, które zaczyna się od tych czterech słów?

Nie mam kasy na....

- **remont łazienki, ale jednocześnie stać mnie na to, żeby** codziennie wypalić paczkę papierosów
- **zrobienie kursu prawa jazdy, ale stać mnie na to, aby** co weekend chodzić na imprezę
- **internetowy kurs księgowości, ale stać mnie** na kolejną parę szpilek
- **wakacyjny wyjazd, ale stać mnie na to, aby** każdego dnia przed pracą kupić sobie gotową kanapkę na stacji benzynowej

Podobnie, jak nie da się być w dwóch miejscach w tym samym czasie, tak nie da się dokonać dwóch różnych wyborów jednocześnie. Decydując się na jedno rozwiązanie, automatycznie przekreślamy drugie. Wybór jednej opcji zawsze będzie wiązać się z odrzuceniem drugiej.

Jeżeli powodem, dla którego padają słowa „nie mam kasy na...” nie jest fakt, że nie mamy pieniędzy, bo ich nie zarabiamy, to najczęściej pod tym sformułowaniem kryje się informacja, że nie możemy pozwolić sobie na zakup jakiejś rzeczy, bo już je wydaliśmy na coś zupełnie innego. Dokonaliśmy wyboru. Przeznaczając pieniądze na jedną rzecz, nie możemy wydać ich jednocześnie na drugą. To niemożliwe.

Najważniejsze to sobie nie ściemniać. Jeśli wolimy wydać pieniądze na papierosy to nie narzekajmy, że nie mamy ich na remont łazienki. Bądźmy wobec siebie uczciwi.

WYBÓR ZAWSZE NALEŻY DO NAS

- **Tylko od nas zależy kiedy, na co i w jaki sposób będziemy wydawać zarobione przez siebie pieniądze.** Mamy wybór, czy zachowamy umiar i zdrowy rozsądek, czy może wręcz przeciwnie: będziemy szastać pieniędzmi, wydając wszystko co do grosza, jakby jutra miało nie być (*nie polecam!*)
- **To my decydujemy, na co przeznaczymy swój wolny czas.** Mamy prawo wybrać, czy spożytkujemy go na coś, co sprawi nam frajdę, wyposaży w dodatkową wiedzę, czy może zmarnujemy go robiąc coś, co kompletnie nam nie służy.
- **Tylko my mamy wpływ na to, czy uda nam się odłożyć pieniądze** na podróż, o której od dawna marzymy.
- **Tylko my możemy podjąć decyzję, czy zapiszemy się na kurs, który umożliwi nam podniesienie kompetencji i zdobycie lepiej płatnej pracy,** czy będziemy tylko siedzieć i narzekać, że za mało zarabiamy.

To my jesteśmy w 100% odpowiedzialni za swoje decyzje. I to my będziemy zmuszeni ponieść ich negatywne konsekwencje, jeśli okażą się być nietrafione.

Musicie mieć świadomość, że to jak obecnie wygląda wasze życie jest sumą decyzji, które podjęliście w przeszłości. Bardziej przemyślane decyzje tworzą lepsze życie.

MOŻE ZAMIAST...

- **kolejnej markowej torebki, lepiej byłoby** kupić kurs online, który pozwoli wam podnieść kompetencje, a w konsekwencji da wam szansę na upragniony awans i podwyżkę?
- **wydawać pieniądze na zakup kolejnych kaw na mieście, lepiej byłoby** je odłożyć i kupić sobie ekspres do kawy?



PRACA WŁASNA

☐

WYOBRAŹ SOBIE, ŻE MASZ WOLNE 100 ZŁ.
NA CO JE WYDASZ?

← zapisz swoją
pierwszą myśl

☐

Jak to wygląda u Ciebie?

NIE MAM KASY NA....

.... ALE STAĆ MNIE NA TO ABY...

coś, o czym od
dawna marzysz



coś, na co wydajesz
pieniądze



PRACA WŁASNA

☐ Czy są jakieś wydatki, z których możesz zrezygnować?

ZBĘDNY WYDATEK, Z KTÓREGO BEZ
ŻAŁU MOGĘ ZREZYGNOWAĆ

ILE PIENIĘDZY ZOSTANIE
DZIĘKI TEMU W MOIM
PORTFELU?

 *np. subskrypcja, z której od dawna nie korzystasz



**„Życie to sztuka wyboru.
Niekiedy bardzo trudna,
ale i tak lepiej mieć wybór,
niż go nie mieć”**

| Łukasz Maciejewski |
(„Flirtując z życiem”)

ROZDZIAŁ 8

| mówiąc “TAK” niepotrzebnym
wydatkom, mówicie “NIE” swoim
celom finansowym |

MÓWIĄC „TAK” NIEPOTRZEBNYM WYDATKOM, MÓWICIE „NIE” SWOIM CELOM FINANSOWYM

Czy macie świadomość, że za każdym razem, kiedy mówicie ochocze „TAK” niepotrzebnym wydatkom, jednocześnie w tym samym momencie krzyczycie stanowcze „NIE” rzeczom, które są dla was naprawdę ważne - waszym celom finansowym, planom, marzeniom? Kupując coś, co nie jest wam potrzebne tylko trwonicie pieniądze.

**Co może być waszym celem finansowym?
Poniżej znajdziecie kilka pomysłów.**

- odłożenie kwoty 3 tysięcy złotych na fundusz awaryjny
- zbudowanie poduszki finansowej o wartości 42 tysięcy złotych, która pozwoli na pokrycie wydatków przez 6 miesięcy w przypadku nieoczekiwanej utraty źródła dochodu
- spłatenie zadłużenia na karcie kredytowej w kwocie 2 tysięcy złotych
- zbieranie 20% wkładu własnego na zakup mieszkania
- zbudowanie dochodu pasywnego i przejście na emeryturę w wieku 55 lat

- szybsza spłata kredytu hipotecznego (w 10 lat, zamiast w 20)
- spłata kilku kredytów konsumpcyjnych w kwocie 15 tysięcy złotych w 3 lata
- zwiększenie zarobków o 30% w ciągu najbliższych dwóch lat
- sumienne prowadzenie domowego budżetu i ograniczanie niepotrzebnych wydatków

Pamiętajcie, że nie ma czegoś takiego, jak lepsze i gorsze cele. Każdy z nas jest inny, znajduje się w innym punkcie, ma inne potrzeby. Dlatego każdy z nas może mieć inne cele finansowe i to jest ok.

Gdybym jednak miała za zadanie wskazać wam jeden obowiązkowy cel finansowy, bez wahania postawiłabym na budowanie poduszki finansowej. To coś, co powinien posiadać każdy z nas. Nie ważne, ile macie lat i jakiej jesteście płci. Posiadanie funduszu bezpieczeństwa to coś, co musicie mieć.

Dzięki temu poradzicie sobie bez pomocy z zewnątrz w każdej sytuacji. Nawet jeśli wasz finansowy świat zacznie się trząść w posadach, wy będziecie mieć pewność, że z wszystkim świetnie dacie sobie radę. Ta pewność daje siłę i wolność, ale też zabiera wielki ciężar z ramion. **Najgorzej w ciężkich chwilach zostać bez grosza przy duszy. Nie róbcie sobie tego!**

PRACA WŁASNA

- ☐ Przyjrzyj się uważnie swoim wydatkom z zeszłego miesiąca.
Na co wydałaś/eś pieniądze?

1. Czy na Twojej liście są rzeczy, których nie powinno tam być?

(np. obiecaliście sobie, że rzucicie palenie, a po raz kolejny kupiliście paczkę papierosów albo chcieliście zacząć się zdrowo odżywiać, a znów włożyliście do koszyka słodczyce i kilka paczek chipsów)

2. Czy na liście znajdują się jakieś rzeczy, które kupiłaś/eś w sposób nieprzemyślany?

(zakup dokonany pod wpływem chwili, impulsu; podyktowany bardziej chęcią posiadania, niż faktyczną potrzebą)

3. Czy używałaś/eś wszystkich kupionych w zeszłym miesiącu rzeczy?

(np. czy założyłaś/eś wszystkie kupione ubrania lub przeczytałaś/eś wszystkie kupione książki?)

4. Czy korzystałaś/eś z wszystkich opłaconych subskrypcji?

PRACA WŁASNA

- ☐ Przyjrzyj się uważnie swoim wydatkom z zeszłego miesiąca.
Na co wydałaś/eś pieniądze? c.d.

5. Czy na Twojej liście rzeczy jest coś, co kupiłaś/eś i ani razu tego nie użyłaś/eś?

6. Czy jesteś zadowolona/y z podejmowanych przez siebie decyzji zakupowych?

(ocień je w skali od 1 do 10)

7. Wypisz wszystko, nad czym chcesz popracować w przyszłym miesiącu

PODOBA CI SIĘ? chcesz więcej?

pełną wersję e-booka
zgarniesz na:

<https://oszczednapolka.pl/sklep/>

Daję też znać, że połączyłam
dwa fajne e-booki w jeden pakiet!

