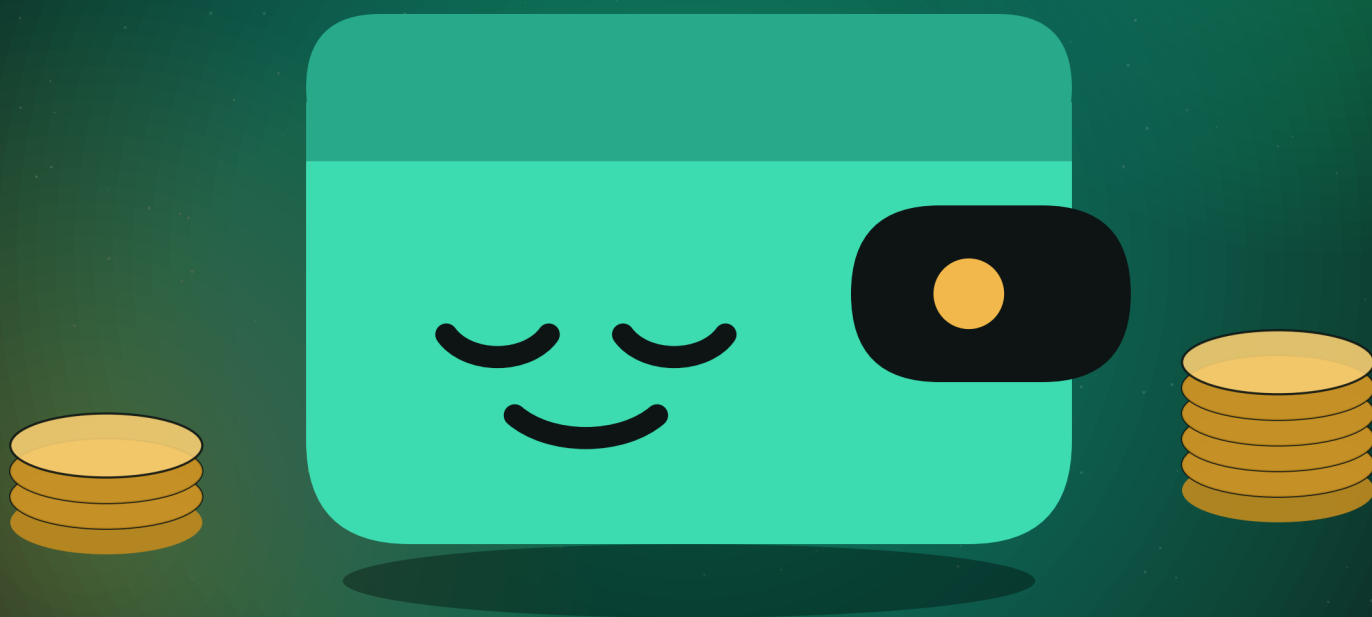




SPOKOJNY PORTFEL



Gdzie ta kasa?

Budżet bez bólu w 30 dni

Prosty plan, który pokazuje, dokąd znikają twoje pieniądze

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK · PLAN NA 30 DNI

W tym przewodniku

Zanim zaczniesz

Test 60 sekund i umowa z samym sobą

1 Gdzie naprawdę idą twoje pieniądze

Audyt, który otwiera oczy

2 Budżet, który da się utrzymać

Trzy koszyki zamiast czterdziestu kategorii

3 Jedzenie

Największy ukryty koszt

4 Stałe opłaty i subskrypcje

Oszczędności na autopilocie

5 Raty i kredyty

Jak przestać płacić za przeszłość

6 Poduszka finansowa

Koniec z paniką przy awarii pralki

7 Dodatkowy dochód

Bez rewolucji w życiu

8 Plan na 30 dni

Dzień po dniu, 15 minut dziennie

Efekt, checklista i szablon

Co dostali Anna i Tomek. Co dostaniesz ty

Zanim zaczniesz

Często nie brakuje pieniędzy. Brakuje widoku na to, dokąd znikają.

Rachunki rosną, ceny w sklepie zmieniają się częściej niż etykiety na półkach, a rata kredytu zjada spory kawałek pensji. Wiele osób kończy miesiąc z tym samym uczuciem: zarabiam przyzwoicie, a pieniędzy i tak „nigdy nie ma”.

Ten przewodnik nie obiecuje, że zostaniesz milionerem. Obiecuje coś, co zmienia codzienność: że za 30 dni będziesz dokładnie wiedzieć, dokąd idzie każda złotówka, i że część z nich wróci do ciebie.

Test 60 sekund

Zaznacz, jeśli odpowiedź brzmi **TAK**:

- ☐ Pod koniec miesiąca konto jest „na zero”, a ty nie wiesz dlaczego? (rozdz. 1)
- ☐ Nie potrafisz podać, ile wydajesz miesięcznie na jedzenie? (rozdz. 3)
- ☐ Masz subskrypcję, z której nie korzystasz? (rozdz. 4)
- ☐ Od ponad roku nie porównujesz cen telefonu, internetu i ubezpieczeń? (rozdz. 4)
- ☐ Nagły wydatek rzędu 1 500 zł oznaczałby kartę lub pożyczkę? (rozdz. 6)

Każde „tak” to konkretne pieniądze do odzyskania i konkretny rozdział, który w tym pomoże. Wróć do tego testu po 30 dniach i porównaj wynik.

Co będziesz mieć po 30 dniach

- **Pełny obraz:** wiesz, ile wydajesz i na co, bez zgadywania.
- **Prosty plan** na każdą złotówkę, który mieści się w 15 minutach tygodniowo.
- **Pierwsze odzyskane pieniądze** z rzeczy, które do tej pory wyciekały niezauważone.
- **Zaczętą poduszkę finansową** i jasny plan, co zrobić z ratami.

Poznaj Annę i Tomka

ANNA I TOMEK

W całym przewodniku towarzyszą ci Anna i Tomek, para z dzieckiem, wspólny dochód netto 8 000 zł miesięcznie. Na starcie: zero oszczędności, „jakoś się kręci”, a każdy miesiąc kończy się na zerze. To **przykład ilustracyjny**, nie dane statystyczne. Liczby są dobrane tak, żebyś mógł zobaczyć mechanizm, a potem podstawić własne.

Jak korzystać z przewodnika

- Czytaj **po jednym rozdziale** i od razu rób ćwiczenie na jego końcu. Bez ćwiczeń to tylko lektura.
- Nie zmieniaj wszystkiego naraz. **Jedna zmiana tygodniowo** wystarczy, żeby po kwartale wyglądać inaczej finansowo.

- Kwoty w przykładach są ilustracyjne. **Podstaw swoje liczby** i licz własną wersję.

Twoja umowa na 30 dni

Ludzie, którzy zapisują zobowiązanie, częściej je realizują. Przeczytaj i podpisz:

Przez 30 dni poświęcam **15 minut dziennie** na swoje finanse. Nie oceniam siebie za wydatki, tylko je **zapisuję**. Z każdego rozdziału robię **jedno ćwiczenie** i nie przechodzę dalej, dopóki go nie zrobię.

Data startu:

Podpis:

Treść ma charakter edukacyjny i nie stanowi porady finansowej, prawnej ani podatkowej. Oprocentowanie, limity i przepisy się zmieniają, więc przed każdą decyzją sprawdź aktualne warunki u źródła.



ROZDZIAŁ 1

Gdzie naprawdę idą twoje pieniądze

Nie da się poprawić tego, czego się nie widzi.

Zacznijmy od niewygodnej prawdy: prawie nikt nie wie, ile naprawdę wydaje. Pamiętamy czynsz i duże zakupy. Nie pamiętamy czterdziestu drobnych płatności, które razem ważą więcej niż rata kredytu. Zobacz, jak działa jeden z nich:

18 zł

dziennie: kawa i przekąska „po drodze”

540 zł

miesięcznie (18 zł × 30 dni)

6 480 zł

rocznie. Tyle kosztuje jeden drobny nawyk

To nie wezwanie, żebyś zrezygnował z kawy. To dowód, że o twoich finansach decydują małe, powtarzalne wydatki, a nie jedna wielka decyzja. Dlatego zaczynamy od **audytu**.

Audyt 30 dni: zasada „nie oceniaj, tylko notuj”

Przez 30 dni zapisuj każdy wydatek. Nie zmieniaj jeszcze niczego. Jeśli zaczniesz oceniać się już przy pierwszej transakcji, rzucisz to po tygodniu. Masz dwa proste sposoby:

- **Wyciąg z banku.** Pobierz historię z 2–3 ostatnich miesięcy i podziel transakcje na kategorie. Najszybsza droga, bo dane już istnieją.
- **Notatnik w telefonie.** Jedna linijka na wydatek: kwota i kategoria. Działa przy gotówce.

Anna i Tomek: ich miesiąc na starcie

Kategoria	Kwota	Uwaga
Mieszkanie (rata lub czynsz)	2 600 zł	
Media, telefony, internet	600 zł	
Jedzenie	2 100 zł	największy elastyczny koszt
Transport	650 zł	
Raty i karty	500 zł	
Zdrowie i dziecko	450 zł	
Subskrypcje	130 zł	kilka nieużywanych
Dowóz i przyjemności	700 zł	
Niezidentyfikowane	270 zł	nikt nie wie, na co

Kategoria	Kwota	Uwaga
Oszczędności	0 zł	razem: 8 000 zł

ANNA I TOMEK

Dopiero po audycie zobaczyli to, czego nie widzieli wcześniej: 270 zł zniknęło bez śladu, a **jedzenie i dowóz** razem pochłaniały 2 800 zł. To były ich pierwsze punkty zaczepienia.

Trzy pytania do każdej z trzech największych kategorii

- **Wybór czy automat?** Czy wydałem to świadomie, czy „samo się stało”?
- **Wartość.** Czy po miesiącu pamiętam, co za to dostałem, i czy było warto?
- **Cena.** Czy to samo da się zrobić o 10% taniej? Dziesięć procent z 2 100 zł to już 210 zł miesięcznie.

Nie musisz od razu zmieniać wszystkiego. Wystarczy, że **jedna** z trzech kategorii dostanie jedną poprawkę w tym miesiącu.

ĆWICZENIE · 15 MINUT · ZRÓB TO TERAZ

Pobierz wyciąg z konta za ostatni miesiąc. Zaznacz markerem **trzy największe kategorie** wydatków i dopisz obok, ile z tego było zaplanowane, a ile „samo się zdarzyło”.

KONIEC DARMOWEJ PRÓBKİ

Chcesz resztę planu?

W pełnej wersji (18 stron) znajdziesz m.in.:

50/30/20 w praktyce, jedzenie, stałe opłaty i gotowy skrypt rozmowy z operatorem, raty i kredyty, poduszkę finansową, plan i 30 małych kroków na każdy dzień.

Pełny e-book – 29 zł

naffy.io/spokojny-portfel · TikTok @spokojny.portfel