

OGARNIJ SWOJĄ KASĘ

Prosty system kontroli wydatków i budowania oszczędności

Praktyczny poradnik • wydanie 1.0 / 2026

Zanim zaczniesz

Ten e-book jest praktycznym poradnikiem dotyczącym codziennych nawyków i organizacji. Nie obiecuje magicznej zmiany w jeden dzień. Jego celem jest dać Ci prosty system, który możesz dopasować do własnego życia.

Nie chodzi o to, żeby przestać wydawać. Chodzi o to, żeby pieniądze przestały znikać bez Twojej decyzji.

Najważniejsza zasada

Nie próbuj zrobić wszystkiego perfekcyjnie. Lepiej wykonać 70% programu niż zaplanować 100% i nie zacząć.

Dzień 1 — Sprawdź, gdzie idą pieniądze

Nie da się poprawić finansów bez wiedzy, co się z nimi dzieje.

Zadanie: Przejrzyj ostatnie 30 dni i zapisz wszystkie większe kategorie wydatków.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 2 — Potrzeby i zachcianki

Nie każdy wydatek jest zły. Ważne, żeby wiedzieć, czym jest.

Zadanie: Podziel wydatki na: potrzebne, przyjemności i impulsy.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 3 — Jeden cel finansowy

Zbyt wiele celów rozprasza.

Zadanie: Wybierz jeden konkretny cel, np. poduszka, sprzęt, wyjazd lub spłata zobowiązania.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 4 — Limit przyjemności

Budżet nie musi oznaczać życia bez przyjemności.

Zadanie: Ustal kwotę miesięczną na przyjemności, którą możesz wydać bez wyrzutów sumienia.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 5 — 24 godziny

Impuls często mija szybciej niż potrzeba.

Zadanie: Przy niepotrzebnym zakupie zastosuj zasadę odczekania 24 godzin.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 6 — Subskrypcje

Małe cykliczne opłaty potrafią się sumować.

Zadanie: Sprawdź subskrypcje i anuluj jedną, której realnie nie używasz.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 7 — Przegląd

Finanse poprawiają się od regularnego sprawdzania.

Zadanie: Ustal jeden dzień tygodnia na 10-minutowy przegląd wydatków.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 8 — Najdroższa kategoria

Największa oszczędność często znajduje się w największym wydatku.

Zadanie: Wybierz jedną dużą kategorię i poszukaj sposobu na jej ograniczenie bez pogorszenia życia.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 9 — Zakupy z listą

Sklep łatwo zamienia potrzeby w impulsy.

Zadanie: Przed większymi zakupami przygotuj listę i trzymaj się jej.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 10 — Cena w czasie

Cena to nie tylko liczba. To również część Twojego czasu pracy.

Zadanie: Przy jednym zakupie policz, ile godzin pracy kosztuje Cię jego cena.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 11 — Tydzień bez jednego impulsu

Nie chodzi o zakaz wszystkiego.

Zadanie: Wybierz jeden typ impulsywnego zakupu i zrezygnuj z niego przez 7 dni.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 12 — Oszczędzanie automatyczne

To, czego nie widzisz, trudniej wydać.

Zadanie: Jeśli masz taką możliwość, ustaw automatyczne odkładanie niewielkiej kwoty po wpływie pieniędzy.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 13 — Poduszka

Nawet mały zapas może zwiększyć bezpieczeństwo.

Zadanie: Ustal pierwszą małą kwotę poduszki, którą chcesz zgromadzić.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 14 — Drugi przegląd

Sprawdź, co było najłatwiejsze.

Zadanie: Wybierz trzy zasady finansowe, które są dla Ciebie realistyczne.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 15 — Tydzień planowania

Planowanie ogranicza przypadkowe wydawanie.

Zadanie: Zaplanuj najważniejsze wydatki najbliższych 7 dni.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 16 — Porównaj cenę

Nie kupuj automatycznie w pierwszym miejscu.

Zadanie: Przy jednym planowanym zakupie porównaj kilka ofert.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 17 — Gotowanie / przygotowanie

Wydatki na jedzenie często rosną przez brak planu.

Zadanie: Zaplanuj kilka posiłków lub zakupów z wyprzedzeniem.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 18 — Sprzedaj nieużywane

Przedmiot, którego nie używasz, może mieć wartość dla kogoś innego.

Zadanie: Znajdź trzy rzeczy, których nie potrzebujesz, i rozważ ich sprzedaż.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 19 — Nie kupuj z emocji

Zmęczenie, stres i nuda mogą wpływać na zakupy.

Zadanie: Przy impulsie zapisz emocję przed zakupem i odczekaj.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 20 — Dzień bez nieplanowanych zakupów

Eksperyment pozwala zobaczyć, ile wydajesz automatycznie.

Zadanie: Przez cały dzień kupuj tylko rzeczy wcześniej zaplanowane.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 21 — Przegląd

Sprawdź wynik.

Zadanie: Zapisz jedną zmianę, która dała Ci największą różnicę.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 22 — Dochód

Oszczędzanie ma granicę, zwiększanie umiejętności może ją przesuwać.

Zadanie: Wypisz trzy umiejętności, które mogą w przyszłości zwiększyć Twoje możliwości zarabiania.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 23 — Umiejętność zamiast zakupu

Niektóre problemy można rozwiązać nauką zamiast wydatkiem.

Zadanie: Wybierz jedną rzecz, którą możesz nauczyć się robić samodzielnie.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 24 — Cel w liczbach

Cel bez liczby jest tylko życzeniem.

Zadanie: Zapisz kwotę celu, termin i minimalną kwotę miesięcznego odkładania.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 25 — Zasada przed zakupem

Świadome zakupy wymagają krótkiego zatrzymania.

Zadanie: Przed zakupem zapytaj: Czy tego potrzebuję? Czy mam na to budżet? Czy kupiłbym to jutro?

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 26 — Tydzień bez jednej kategorii

Krótki eksperyment może pokazać skalę nawyku.

Zadanie: Wybierz jedną opcjonalną kategorię i ogranicz ją przez 7 dni.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 27 — Plan awaryjny

Nie każdy miesiąc będzie idealny.

Zadanie: Napisz, z czego zrezygnujesz jako pierwszego, jeśli wydatki nagle wzrosną.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 28 — Twój budżet minimum

Stwórz wersję budżetu na trudniejszy miesiąc.

Zadanie: Zapisz najważniejsze koszty, minimalne oszczędzanie i maksymalny budżet przyjemności.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 29 — System

Połącz najlepsze zasady.

Zadanie: Ustal dzień przeglądu, cel, limit przyjemności i zasadę zakupową.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 30 — Wynik

Porównaj początek i koniec programu.

Zadanie: Zapisz największą zmianę, aktualny cel i trzy zasady na kolejne 90 dni.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Twój prosty system finansowy

Cztery liczby

Znaj swoje: miesięczne wpływy, podstawowe koszty, budżet przyjemności i cel oszczędnościowy.

Ważne

To poradnik organizacji pieniędzy, a nie indywidualna porada inwestycyjna, podatkowa ani kredytowa. Przy poważnych decyzjach finansowych korzystaj z wiarygodnych, aktualnych źródeł i specjalisty.

Plan utrzymania

Wybierz trzy zasady z tego e-booka, które chcesz utrzymać przez kolejne 30 dni.

1. _____
2. _____
3. _____

Co zrobię, gdy wypadnę z rytmu?

Zakończenie

Nie chodzi o to, żeby nigdy więcej nie mieć problemu. Chodzi o to, żeby szybciej zauważać problem, wiedzieć co zrobić i wracać do działania.

Mała poprawa powtarzana przez wiele tygodni potrafi zmienić znacznie więcej niż jeden wielki zryw.