

## ЧТО ОЗНАЧАЕТ СЛОВО «КАКЕВО»?

Если вы до сих пор ни разу не слышали о *kakebo*, вот вам немного теории: это слово японского происхождения (хотя может показаться китайским); оно состоит из трех иероглифов (家計簿), которые дословно обозначают «Книга счетов для домашней экономии». Мы сделали наше издание *kakebo* полноцветным, четко структурированным, с запоминающимися узнаваемыми персонажами: Экономным Поросянком и Волком Транжирой.

## НЕМНОГО ИСТОРИИ

Слово *kakebo* связано с именем японской женщины, которой посчастливилось оказаться свидетелем и непосредственной участницей невероятных социальных перемен. Ее звали Мотоко Хани (1873–1957), и она стала символом революционной модернизации своей страны. В школе Мотоко была единственной девочкой на потоке. Затем она стала одной из первых студенток только что открывшегося женского института высшего образования в Токио, а чуть позже — первой японской журналисткой. Основала «Дзию Гакуэн» (*Jiyu Gakuen*), уникальную женскую школу свободного образования, в которой ратовали за свободу, равенство, независимость и самосознание женщин. Работая репортером, Мотоко создала в 1903 году женский журнал, который выпускается до сих пор, «*Katei no tomo*» («Друг семьи»), название которого в 1906 году сменилось на «*Фудзин но томо*» («Друг женщины»). Со страниц журнала она призывала своих читателей обязательно фиксировать информацию о своих заработках, тратах и сбережениях, и продвигала идею о ежедневном контроле домашних расходов.

Таким образом, в 1904 году Мотоко Хани решила выпустить первый *kakebo* в истории; идея оказалась успешной, и в результате издание стало массовым, завоевав популярность во всех слоях общества.

В середине 1940-х *kakebo* стали настолько популярными, что была создана первая федерация книг по домашней экономии, которая публиковала информацию из *kakebo* своих членов, поощряла использование таких книг и обучала правилам их ведения. В настоящее



Мотоко Хани (1873–1957, Япония)

время публикуются десятки самых разных *takebo*, адаптированных к потребностям различных аудиторий, и вот уже миллионы людей не только в Японии, но и за ее пределами каждый день используют *takebo*.

### **ВАМ НУЖЕН КАКЕВО, ЕСЛИ:**

Вы хотите делать сбережения, но не знаете, с чего начать.

Вам нужен инструмент, который поможет легко и просто привести дела в порядок.

Вы хотите разобраться, на что тратите деньги каждый день, и классифицировать расходы по типу потребностей.

Вы ищете некий алгоритм, который поможет отследить ваши конкретные шаги к избавлению от вредных привычек и замены их полезными.

— 家計簿の使い方 —

## **Kakebo** **шаг за шагом**

На этих  
страницах вы  
найдете информацию,  
которая поможет вам извлечь  
максимальную пользу из вашего  
*kakebo*. Внимательно прочтите  
советы Экономного Поросенка  
и не забудьте заглянуть  
в раздел «Сомнения»,  
прежде чем  
приступить.

Выкладывайте карты на стол в начале каждого месяца — записывайте доходы и фиксированные траты. Разница между доходами, фиксированными тратами и суммой, которую вы хотите отложить, и есть те деньги, которые вы можете тратить в течение месяца.

**ДОХОДЫ.** В этой табличке записывайте даты получения денег, сумму, источник дохода и общую сумму.  
[См. «Сомнения» 1, 2, 3]

**ФИКСИРОВАННЫЕ РАСХОДЫ.** Это регулярные траты. Записывайте здесь все расходы за текущий месяц.  
[См. «Сомнения» 4, 5]

**Совет.** Округляйте числа до целых: так будет легче подсчитывать общую сумму.

Здесь есть неизменные траты, к примеру, аренда квартиры или ипотечный взнос, плата за телефон и Интернет, проездные, абонемент в фитнес-клуб или расходы на курсы, оплата обучения детей и парковки, налог на ИП (если вы индивидуальный предприниматель), страховые и кредитные взносы и т.п.

А есть и меняющиеся траты, сумма которых зависит от потребления, — к примеру, оплата услуг ЖКХ (свет, газ, вода), мобильную связь и т.п.

**Совет.** Чтобы подсчитать общую сумму этих трат, изучите уже оплаченные счета за несколько месяцев и выведите среднее арифметическое для одного месяца: это поможет вам сориентироваться. И всегда округляйте получившееся число в большую сторону.

Счета в порядке каждый месяц

ЗАПИСЫВАЙТЕ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ДОХОДЫ И РАСХОДЫ

Доходы, у. е.

|       |                 |       |       |                                                                                   |       |
|-------|-----------------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Дата  | Источник        | Сумма | Дата  | Источник                                                                          | Сумма |
| 28/12 | ЗАРПЛАТА        | 1050  | /     |                                                                                   |       |
| 28/12 | Подарок от мамы | 200   | /     |                                                                                   |       |
| /     |                 |       | /     |                                                                                   |       |
| /     |                 |       | /     |                                                                                   |       |
| /     |                 |       | /     |                                                                                   |       |
| /     |                 |       | ИТОГО |  | 1250  |

Фиксированные расходы, у. е.

|                         |       |                       |       |                 |                                                                                     |     |       |
|-------------------------|-------|-----------------------|-------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|
| Съем квартиры / ипотека | Сумма | Проездной             | Сумма | Школа           | Сумма                                                                               | ... | Сумма |
| 280                     |       | 50                    |       | /               |                                                                                     |     |       |
| Вода                    | Сумма | Парковка              | Сумма | Кредит          | Сумма                                                                               | ... | Сумма |
| /                       |       | /                     |       | кредит          | 20                                                                                  |     |       |
| Свет                    | Сумма | Фитнес-клуб           | Сумма | ...             | Сумма                                                                               | ... | Сумма |
| 25                      |       | /                     |       | Уроки японского | 40                                                                                  |     |       |
| Газ                     | Сумма | Образование           | Сумма | ...             | Сумма                                                                               | ... | Сумма |
| 20                      |       | 80                    |       |                 |                                                                                     |     |       |
| Телефон/ Интернет       | Сумма | Налог на ИП           | Сумма | ...             | Сумма                                                                               | ... | Сумма |
| 13                      |       | /                     |       |                 |                                                                                     |     |       |
| Мобильный телефон       | Сумма | Медицинская страховка | Сумма | ИТОГО           |  | 2   | 568   |
| 40                      |       | /                     |       |                 |                                                                                     |     |       |

## Укажите цели на месяц

ЯНВАРЬ

Сумма, которую я собираюсь отложить

80

Количество денег на весь месяц

1250 - 648 = 602

Начало месяца

Цели на месяц

«Я обещаю себе...»

Отметьте для себя, сколько вы хотите отложить, и отправьте эти деньги в копилку или на банковский счет. Забудьте об их существовании и сделайте все возможное, чтобы не поддаваться соблазну брать из них на ежедневные расходы. Это очень важно!

Сложите свои **фиксированные расходы** (2) с **суммой, которую хотите отложить** (3), и **вычтите** получившееся из **доходов** (1). В остатке будет количество денег, остающихся в вашем кошельке. Ими можно свободно распоряжаться в течение месяца.

В начале каждого месяца ставьте перед собой цели (одну или больше), которых хотите достичь в ближайшем или отдаленном будущем.

Подумайте, какие нехитрые уловки могли бы помочь вам избавиться от привычки сорить деньгами и от иных вредных потребительских привычек. Пообещайте себе воспользоваться этими уловками. **Обещаний** можете записать столько, сколько пожелаете.

### [СОМНЕНИЯ]

1. Мне выдают зарплату в первую неделю месяца. В первый день месяца запишите приблизительную сумму доходов, исходя из последней полученной зарплаты. У вас будет время скорректировать ее позже.

2. Я индивидуальный предприниматель, как мне подсчитывать деньги, которые я должен получить по выписанным счетам? Можно основываться на счетах, оплаченных в предыдущем месяце, или на тех, которые должны быть оплачены в текущем. Выбирайте, что удобнее, хотя логичнее основываться на уже известных суммах, чем на предполагаемых. Выбрав способ подсчета, следуйте ему весь год.

3. Куда вписывать непредвиденные доходы? В текущий месяц? Или в следующий? А) Отложите их до следующего месяца, не фиксируя в графе доходов. Б) Если вы сможете прожить до конца месяца, не пользуясь этими деньгами, отправьте их в копилку или на сберегательный счет. Лучший способ копить деньги — это забыть, что они у вас есть.

4. Что делать, если величина какого-то из счетов превышает запланированную сумму? А) Если итоговая сумма меньше предполагаемой или отличается от нее незначительно, можно не волноваться и воспользоваться этой информацией для более точного расчета предполагаемых трат в будущем. Б) Если итоговая сумма значительно превышает запланированную вами, отметьте разницу в графе «Дополнительные расходы» в журнале недельных расходов в тот день, когда придет счет.

5. Не все мои расходы ежемесячные. Какие-то траты я совершаю раз в год, какие-то — раз в три месяца. А) Просто отмечайте регулярные расходы в том месяце, в котором нужно будет оплачивать счет. Б) Распределите сумму регулярных трат по всем месяцам, тогда будет легче оплатить счет в нужный момент.

Запишите ваши ежедневные расходы

Подробная запись еженедельных трат требует постоянства. В этом разделе отражаются все повседневные расходы.

Совет. Самый удобный способ ведения книги расходов — сохранять чеки в течение дня, чтобы потом занести все траты в таблицу — перед сном или на следующий день за завтраком.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВСЕГДА НОСИТЬ С СОБОЙ ПАСПОРТ Kakebo. ТАК ВЫ СМОЖЕТЕ ФИКСИРОВАТЬ РАСХОДЫ СРАЗУ.

Каждый столбец относится к **одному дню**.

Каждая строка — это **категория** расходов.

В последней строке записывается **сумма, потраченная за день**.

В конце недели сложите суммы трат каждого дня, и вы получите **сумму, израсходованную за неделю**.

| ЯНВАРЬ / ДНЕВНИК ЕЖЕДНЕВНЫХ РАСХОДОВ (y. e.) |                 |            |                         |                         |
|----------------------------------------------|-----------------|------------|-------------------------|-------------------------|
|                                              | Понедельник 28  | Вторник 29 | Среда 30                | Четверг 31              |
| ВЫТОВНЫЕ РАСХОДЫ                             | Супермаркет 50  |            |                         | Ветеринар для Блэнки 40 |
|                                              |                 |            |                         |                         |
|                                              |                 |            |                         |                         |
|                                              |                 |            |                         |                         |
|                                              |                 |            |                         |                         |
| ОТДЫХ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ                          |                 | Сигареты 5 | Завтрак (БАР) 3         | Ужин дома (пицца) 8     |
|                                              |                 |            |                         |                         |
|                                              |                 |            |                         |                         |
|                                              |                 |            |                         |                         |
|                                              |                 |            |                         |                         |
| КУЛЬТУРНОЕ РАВНЕНИЕ                          |                 | Кино 9     | Учебник французского 20 |                         |
|                                              |                 |            |                         |                         |
|                                              |                 |            |                         |                         |
| ДОП. РАСХОДЫ                                 | Подарок маме 20 |            |                         |                         |
|                                              |                 |            |                         |                         |
|                                              |                 |            |                         |                         |
| ИТОГО                                        | 70              | 14         | 23                      | 48                      |

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РАСХОДЫ — это траты, не входящие в установленные категории: неожиданно возникшие обстоятельства, требующие расходов, или же большие покупки и долгосрочные услуги:

Путешествия: перелеты, гостиница, питание... / Подарки: дни рождения, годовщины, Новый год, День святого Валентина... / Ремонт: дома или машины... / Обустройство дома: мебель, свет, бытовая техника, текстиль, кухонная утварь, инструменты... / Электроника: телевизор, стереосистема, компьютер, фотокамера, мобильный телефон...

Совет. В конец каждого списка вы можете добавить расходы, которые здесь не указаны. К примеру, в категорию «Бытовые расходы» можно записать поход к зубному, а в категорию «Дополнительные расходы» — почтовые отправления, канцтовары и т.д.

Этот кошелек наглядно показывает, насколько меньше денег у вас остается с каждой прошедшей неделей. Кошелек первой недели такой же, как в начале месяца. Во вторую неделю — сумма за вычетом трат первой недели и т.д.

[illegible]

В этой таблице вы можете подсчитывать по **категориям** общие расходы за неделю, чтобы точно знать типы трат и их влияние на общие еженедельные и месячные расходы. Вписывайте **суммы ежедневных расходов** сбоку соответствующей строки, а потом складывайте, чтобы определить **общую сумму** каждой категории трат.

**БЫТОВЫЕ РАСХОДЫ** — в эту категорию попадают повседневные траты на еду, здоровье, транспорт и т. п.

**Еда:** мясо, рыба, фрукты и овощи, хлеб, молоко, сыры, яйца... / **Лекарства:** таблетки, противозачаточные средства, средства личной гигиены... / **Транспорт:** бензин, платные трассы, аренда автомобиля, проездные, ж/д билеты... / **Дети:** подгузники, тетрадки, детское питание... / **Домашние животные:** ветеринар, корм, груминг...

ОТДЫХ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ — все траты, связанные с проведением свободного времени.

**Бары:** кофе, пиво, коктейли, прохладительные напитки... / **Рестораны:** бизнес-ланчи, посиделки с друзьями или семьей... / **Фастфуд:** чипсы, бургеры, хот-доги... / **Клубы:** вход, напитки... / **Сигареты:** **Косметика:** средства для макияжа, кремы, духи... / **Внешний вид:** одежда, обувь, сумки, аксессуары, спортивная экипировка...

**КУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ** — сюда относятся все предметы и виды деятельности, не связанные с простыми развлечениями, но обогащающие вас интеллектуально и физически.

**Книги/музыка:** диски (CD, DVD, винил), оплата загрузок через Интернет... / **Зрелища:** концерты, спектакли, музыкальные фестивали... / **Фильмы:** кино, фестивали, DVD, онлайн-кинотеатры... / **Пресса:** газеты, журналы...

В конце каждого месяца наступает момент истины. Начинается битва Экономного Поросенка с Волком Транжирой.

Подсчитай баланс в конце месяца!

Запишите, сколько вы потратили в каждую неделю месяца.

Сложив суммы понедельных расходов, получите сумму, потраченную за месяц.

Помните, сколько было у вас в кошельке в начале месяца? Вернитесь туда, чтобы освежить память. Если вы не забывали еженедельно указывать правильную сумму, остающуюся у вас в кошельке, сейчас подсчет будет очень прост.

Волк Транжира показывает сумму ваших трат за месяц.

Вычитите сумму, израсходованную за месяц, из денег в кошельке в начале месяца, и поймете, сколько осталось в кошельке в конце месяца. В примере разница составляет 0, но если вам удалось что-то сэкономить, то можете добавить эти деньги в свои сбережения или в кошелек следующего месяца, ну или сделать заготовку, чтобы когда-нибудь себя побаловать.

Еще раз прочтите и пересмотрите свои цели и обещания: в конце месяца надо будет хорошенько все обдумать. Подсчитывать траты, не отмечая сильные и слабые стороны своих планов, совершенно бессмысленно.

**Совет.** Если вы поразмыслите над своими целями на этот месяц, у вас появится больше уверенности в своих силах для того, чтобы приступить к учету расходов следующего месяца. Не обманывайте себя и не слишком расстраивайтесь, если ожидания не оправдались. Все можно исправить.

Удалось ли вам сохранить в целостности и сохранности деньги, отложенные в начале месяца? Очень важно сдержать обещание и не притрагиваться к копилке, поэтому надеемся, что ответ на это вопрос всегда будет «ДА». Рано или поздно наступит время потратить сбережения. И именно вам предстоит решить, когда и на что их потратить.

## ИТОГИ МЕСЯЦА



Траты за неделю, у. е.

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| Неделя 1              | 243        |
| Неделя 2              | 78         |
| Неделя 3              | 92         |
| Неделя 4              | 89         |
| Неделя 5              | 100        |
| <b>ТРАТЫ ЗА МЕСЯЦ</b> | <b>602</b> |

Сколько денег было в кошельке?

602

Траты за месяц:

602

Осталось в кошельке:

0

Вы достигли своих целей? ☐ ДА ☐ НЕТ ☐ ПОЧТИ  
 Выполнили свои обещания? ☐ ДА ☐ НЕТ ☐ ПОЧТИ  
 Удалось ли сохранить деньги, отложенные в начале месяца? ☐ ДА ☐ НЕТ

Оцените свои успехи, неудачи и старания:

— У меня получилось меньше курить! :)  
 — Слишком много тисовок! :(  
 — На деньги, подаренные мамой, я оплатил уроки французского.



## ЯНВАРЬ

### Бытовые расходы

|          |     |
|----------|-----|
| Неделя 1 | 96  |
| Неделя 2 | 38  |
| Неделя 3 | 42  |
| Неделя 4 | 40  |
| Неделя 5 | 43  |
| Итого    | 259 |

### Расходы на отдых и развлечения

|          |     |
|----------|-----|
| Неделя 1 | 85  |
| Неделя 2 | 22  |
| Неделя 3 | 32  |
| Неделя 4 | 24  |
| Неделя 5 | 35  |
| Итого    | 198 |

### Расходы на культурное развитие

|          |     |
|----------|-----|
| Неделя 1 | 42  |
| Неделя 2 | 18  |
| Неделя 3 | 18  |
| Неделя 4 | 15  |
| Неделя 5 | 11  |
| Итого    | 104 |

Занесите в соответствующие графы свои недельные траты и общие суммы за месяц по категориям (**бытовые расходы, расходы на отдых и развлечения, расходы на культурное развитие и дополнительные расходы**). Так вы соберете данные, которые в конце года помогут начертить **график годового бюджета** по разным типам расходов. Кроме того, так вы сможете постепенно **осознать** свои **потребительские привычки и то, на что именно вы тратитесь**. Например, стоит ли урезать **дополнительные расходы**, тратить больше на **культурное развитие** и т.п.

**Совет.** В пять дополнительных табличек можно вписывать те расходы, которые, на ваш взгляд, надо регулярно контролировать. К примеру, **сигареты, мобильный телефон, бензин** и т.п.

### Дополнительные расходы

|          |    |
|----------|----|
| Неделя 1 | 20 |
| Неделя 2 |    |
| Неделя 3 |    |
| Неделя 4 | 10 |
| Неделя 5 | 11 |
| Итого    | 41 |

### Расходы на ... Сигареты

|          |    |
|----------|----|
| Неделя 1 | 10 |
| Неделя 2 | 10 |
| Неделя 3 | 10 |
| Неделя 4 | 10 |
| Неделя 5 | 5  |
| Итого    | 45 |

### Расходы на ...

|          |  |
|----------|--|
| Неделя 1 |  |
| Неделя 2 |  |
| Неделя 3 |  |
| Неделя 4 |  |
| Неделя 5 |  |
| Итого    |  |

|                |  |
|----------------|--|
| Расходы на ... |  |
| Неделя 1       |  |
| Неделя 2       |  |
| Неделя 3       |  |
| Неделя 4       |  |
| Неделя 5       |  |
| Итого          |  |

|                |  |
|----------------|--|
| Расходы на ... |  |
| Неделя 1       |  |
| Неделя 2       |  |
| Неделя 3       |  |
| Неделя 4       |  |
| Неделя 5       |  |
| Итого          |  |

|                |  |
|----------------|--|
| Расходы на ... |  |
| Неделя 1       |  |
| Неделя 2       |  |
| Неделя 3       |  |
| Неделя 4       |  |
| Неделя 5       |  |
| Итого          |  |

### [СОМНЕНИЕ]

**Каким образом расписаны месяцы в таблицах?** Чтобы система подсчета была более четкой, недели, попадающие одной частью на один месяц, а другой на следующий, зачастую отнесены целиком к какому-то одному месяцу (к примеру, если 31 января — суббота, то тогда к этой неделе прибавляется и 1 февраля). Это помогает учитывать расходы строго по неделям и осуществлять подсчет недельных трат по воскресеньям.

## ВЫ УЗНАЛИ, КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАКЕВО. ПОТРЕНИРУЙТЕСЬ!

Чтобы убедиться, что вы правильно поняли, как пользоваться *cakebo*, потренируйтесь. Распределите перечисленные ниже товары и услуги по соответствующим категориям в соответствии с вашими потребительскими привычками. Учтите, некоторые пункты могут относиться сразу к нескольким категориям. Используйте это упражнение, чтобы поразмышлять, как именно вы будете распределять такие «двойственные» траты во время ведения дневника. Закончив, сверьтесь с ответами внизу следующей страницы.



Диван / Банка собачьего корма / пляжный отдых / Клуб / Поездка на такси / Пляжный зонтик / Духи /  
 Ремонт смесителя / Подгузники / Химчистка / Велосипед / Ведро и швабра / Проездной / Визит к ортодонту / Пачка сигарет /  
 Билет в кино / Бензин / Пара новых ботинок / Хлеб / Поход в ресторан / Пиво / Новые солнечные очки / Картина / Книга /  
 Новая сумка / Скрипка / *Cakebo* / Оплата парковки / Газировка и гамбургер / Билет в музей / Упаковка парацетамола /  
 Подарок / Цветок / Парикмахер / Очки / Газета

#### Расходы на отдых и развлечения

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Дополнительные расходы

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Бытовые расходы

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Расходы на культурное развитие

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### [ОТВЕТЫ]

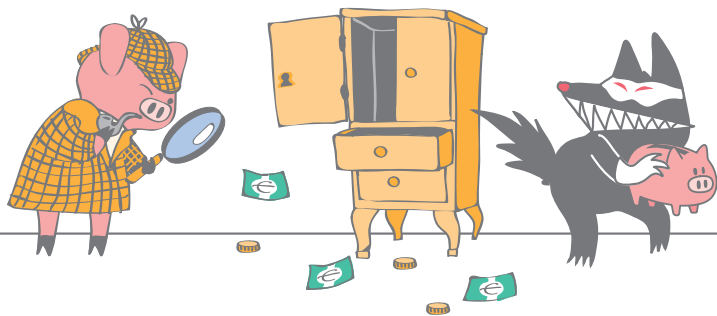
**Бытовые расходы:** проездной, банка собачьего корма, подгузники, оплата парковки, бензин, упаковка парацетамола, визит к ортоденту, очки, хлеб, ведро и швабра.

**Расходы на отдых и развлечения:** пачка сигарет, новая сумка, поездка на такси, газировка и гамбургер, пиво, духи, пара новых ботинок, поход в ресторан.

**Расходы на культурное развитие:** клуб, билет в кино, газета, билет в музей, скрипка, книга.

**Дополнительные расходы:** химчистка, диван, пляжный отдых, ремонт смесителя, пляжный зонтик, *kakebo*, подарок, цветок.

Случаи «двойственных» расходов: **Велосипед.** (Это может быть отнесено к **бытовым расходам**, если будете ездить на нем каждый день по делам, а может быть **дополнительным расходом**, если собираетесь кататься на нем по выходным.) **Парикмахерская.** (Если вам действительно пора постричься, то это относится к **бытовым расходам**. Но если вы посещаете стилиста через день, придется записать это в **отдых и развлечения**.) **Новые солнечные очки.** (Если они нужны по практическим соображениям, то это **бытовые расходы**, но если приобретены без необходимости, то это будут **расходы на отдых и развлечения**.) **Картина.** (Это сложный случай. Можете записать ее в категорию **других расходов** как трату на обустройство дома, а можете — в раздел **культурное развитие**, потому что картина имеет и художественную ценность.) И помните, что любая **лишняя** вещь, вне зависимости от того, к какой категории она должна принадлежать, должна быть записана в **раздел отдыха и развлечения**, так что будьте сдержаннее.



— 年度開始! —

**Начало года!**

Итак,  
начинаем! Пора  
применить теорию  
на практике. Теперь все  
пойдет по-новому — здесь  
не может быть сомнений. Будьте  
терпеливы и последовательны,  
и тогда вы довольно быстро  
заметите эффективность  
*kakebo!*

«В это сложно поверить, но копилка с мелочью может существенно помочь в накоплении денег. Если, придя домой, вы обнаруживаете, что в кошельке остались монеты, сразу отправляйте их в копилку. Пусть это правило работает вне зависимости от достоинства монеты».

«Иногда недостатки могут приносить пользу: быть рассеянными иногда даже полезно. В конце месяца перетрясите все сумки и бумажники, проверьте карманы, загляните за диванные подушки. Дома полно "черных дыр", поглощающих деньги. Количество найденных монет, конечно, всякий раз будет разным, но все равно это приятный сюрприз, согласитесь».

«Каждый раз, покупая что-то, откладывайте сумму, которая требуется для округления. Например, если заполнение холодильника обходится в 25,5 у.е., смело округляйте до 30 у.е., а оставшиеся 4,5 у.е. кладите в копилку».



## I квартал

*«Часть зарплаты, которую планируете потратить в течение месяца, равномерно разделите между неделями. Пособицайте себе не выходить за рамки еженедельной суммы. Если вы не израсходовали недельный бюджет целиком, используйте эти деньги на следующей неделе или отправьте в копилку. И никогда не забывайте в начале каждого месяца класть в копилку или на счет часть зарплаты!»*

*«С каждой купюры, которую будете разменивать, откладывайте какую-то пропорциональную часть: с пяти евро — 50 центов, с 10 — один евро, с 20 евро — два...»*

*«Купите две свинки-копилки (такие, которые надо разбить, чтобы достать деньги). Одну оставьте себе, а вторую подарите близкому или знакомому человеку с условием, что вы с ним будете соревноваться, кто больше накопит. Через обозначенное время разбейте копилки и посмотрите, кто выиграл. Азарт будет подстегивать вас даже "кормить" свою свинку».*

Не бросайте свое знакомство с *kakebo*: будьте методичны — на протяжении всех следующих месяцев загодя записывайте в него свои фиксированные расходы и приучите себя регулярно подсчитывать недельные траты. Выше мы поместили несколько небольших хитростей, которые помогут отложить чуть больше денег. Воспользуйтесь ими безотлагательно!

ЗАПИСЫВАЙТЕ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ДОХОДЫ И РАСХОДЫ

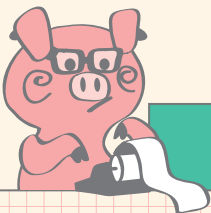
Доходы, у. е.

|           |          |       |           |                                                                                   |       |
|-----------|----------|-------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Дата<br>/ | Источник | Сумма | Дата<br>/ | Источник                                                                          | Сумма |
| Дата<br>/ | Источник | Сумма | Дата<br>/ | Источник                                                                          | Сумма |
| Дата<br>/ | Источник | Сумма | Дата<br>/ | Источник                                                                          | Сумма |
| Дата<br>/ | Источник | Сумма | Дата<br>/ | Источник                                                                          | Сумма |
| Дата<br>/ | Источник | Сумма | Дата<br>/ | Источник                                                                          | Сумма |
| Дата<br>/ | Источник | Сумма | ИТОГО     |  | 1     |

Фиксированные расходы, у. е.

|                               |       |                          |       |        |                                                                                     |     |       |
|-------------------------------|-------|--------------------------|-------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|
| Съем<br>квартиры /<br>ипотека | Сумма | Проездной                | Сумма | Школа  | Сумма                                                                               | ... | Сумма |
| Вода                          | Сумма | Парковка                 | Сумма | Кредит | Сумма                                                                               | ... | Сумма |
| Свет                          | Сумма | Фитнес-клуб              | Сумма | ...    | Сумма                                                                               | ... | Сумма |
| Газ                           | Сумма | Образование              | Сумма | ...    | Сумма                                                                               | ... | Сумма |
| Телефон/<br>Интернет          | Сумма | Налог на ИП              | Сумма | ...    | Сумма                                                                               | ... | Сумма |
| Мобильный<br>телефон          | Сумма | Медицинская<br>страховка | Сумма | ИТОГО  |  | 2   |       |





## ЯНВАРЬ

Сумма, которую я собираюсь отложить



3

Количество денег на весь месяц



—



=



Начало месяца

Цели на месяц

---

---

---

---

---

---

---

---

«Я обещаю себе...»

---

---

---

---

---

---

---

---



|                     | Понедельник28 | Вторник29 | Среда30 | Четверг31 |  |
|---------------------|---------------|-----------|---------|-----------|--|
| БЫТОВЫЕ РАСХОДЫ     |               |           |         |           |  |
|                     |               |           |         |           |  |
|                     |               |           |         |           |  |
|                     |               |           |         |           |  |
|                     |               |           |         |           |  |
|                     |               |           |         |           |  |
|                     |               |           |         |           |  |
| ОТДЫХ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ |               |           |         |           |  |
|                     |               |           |         |           |  |
|                     |               |           |         |           |  |
|                     |               |           |         |           |  |
|                     |               |           |         |           |  |
|                     |               |           |         |           |  |
|                     |               |           |         |           |  |
| КУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ |               |           |         |           |  |
|                     |               |           |         |           |  |
|                     |               |           |         |           |  |
|                     |               |           |         |           |  |
| ДОП. РАСХОДЫ        |               |           |         |           |  |
|                     |               |           |         |           |  |
|                     |               |           |         |           |  |
|                     |               |           |         |           |  |
| ИТОГО               |               |           |         |           |  |



## Неделя 1

[illegible]

| РАСХОДЫ          | СУММА |
|------------------|-------|
| Бытовые          |       |
| Еда              |       |
| Лекарства        |       |
| Транспорт        |       |
| Дети             |       |
| Животные         |       |
| ...              |       |
| ...              |       |
| ...              |       |
| ...              |       |
| ...              |       |
| Итого            |       |
| Досуг            |       |
| Бары             |       |
| Рестораны        |       |
| Заказ еды на дом |       |
| Клубы            |       |
| Сигареты         |       |
| Косметика        |       |
| Одежда           |       |
| ...              |       |
| ...              |       |
| ...              |       |
| Итого            |       |
| Культура         |       |
| Книги            |       |
| Музыка           |       |
| Спектакли        |       |
| ...              |       |
| Итого            |       |
| Доп. расходы     |       |
| Путешествия      |       |
| Подарки          |       |
| Обустройство     |       |
| ...              |       |
| Итого            |       |
| ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ  |       |



ФИНАЛЬНЫЙ ВОПРОСНИК

Как вы оцениваете прошедший год? Речь идет не только о цифрах: оцените свои успехи и ощущения, подумайте, принесли ли затраченные усилия желаемый результат... Ответьте на вопросы, а потом подумайте над ответами и постарайтесь извлечь из них полезную информацию.

Чего мне больше всего не хватало

Потребительские привычки, от которых удалось избавиться благодаря *kakebo*

Полезные привычки, приобретенные за год

Самый сложный месяц

- ☐ Январь
- ☐ Февраль
- ☐ Март
- ☐ Апрель
- ☐ Май
- ☐ Июнь
- ☐ Июль
- ☐ Август
- ☐ Сентябрь
- ☐ Октябрь
- ☐ Ноябрь
- ☐ Декабрь

Причины

- ☒ Много непредвиденных расходов
- ☒ Слишком много трат на развлечения
- ☐ Было сложно заполнять журнал расходов регулярно
- ☒ Меня уволили
- ☒ Мне сильно задерживали зарплату
- ☐ Другое:

Самый легкий месяц

- ☐ Январь
- ☐ Февраль
- ☐ Март
- ☐ Апрель
- ☐ Май
- ☐ Июнь
- ☐ Июль
- ☐ Август
- ☐ Сентябрь
- ☐ Октябрь
- ☐ Ноябрь
- ☐ Декабрь

Причины

- ☐ Мне удалось сэкономить, сколько я запланировал
- ☒ Я сдержал все обещания
- ☒ Я достиг своих целей
- ☒ Я заметил улучшение своей финансовой ситуации
- ☒ У меня были неожиданные доходы
- ☐ Другое:

Удалось ли сдержать большинство своих обещаний?

- Да 
- Нет 
- Можно было постараться лучше 

Обещания, которые было наиболее сложно сдержать

---

---

---

---

Причины

- Трудно избавиться от некоторых плохих привычек 
- Много работы 
- Мне не хватило терпения 
- Другое:

---

---

---

Цели, которых пока достичь не удалось

---

---

---

---

---

Причины

- Нехватка времени 
- Не удалось сэкономить деньги, необходимые для их достижения 
- Эти цели были нереалистичны 
- Не хватило постоянства: отказ от одних целей ради других 
- Другое:

---

---

Произошли ли за этот год существенные изменения в какой-либо категории моих расходов?

Если да, то в какой?

- Бытовые расходы 
- Отдых и развлечения 
- Культурное развитие 
- Дополнительные расходы 

Какая категория была самой затратной до использования *kakebo*? А теперь?

(последовательность категорий определяется по количеству расходов: 1 — самая затратная категория, 4 — наименее затратная).

- В начале:
  - Бытовые расходы 
  - Отдых и развлечения 
  - Культурное развитие 
  - Дополнительные расходы 

- В конце:
  - Бытовые расходы 
  - Отдых и развлечения 
  - Культурное развитие 
  - Дополнительные расходы 

Что в этом году порадовало сильнее всего

---

---

---

---

---

Чему мне удалось научиться

- Делиться деньгами с другими 
- Понимать, что деньги — средство, а не цель 
- Больше ценить людей и меньше — вещи 
- Думать о последствиях моих трат 
- Другое:

---

---