



Máma v balíku

Pracovní sešit



Ing. Alena Majerová

Obsah

1. Proč se zabývat penězi, šetřit a investovat?.....	3
Nejčastější mýty a pochybnosti	4
2. Finanční svoboda	7
3. Ovládni své finance aneb 5 krůčků k finanční svobodě	8
1. Krůček – Rozpočet	8
2. Krůček – Základní rezerva	12
3. Krůček – Splacení půjček	14
4. Krůček – Tvorba rezerv a další spoření	15
5. Krůček – Investování a pasivní příjmy	16
4. Jak si přivydělat	18
5. A co dál?.....	21
6. Úkoly a otázky po přečtení knihy.....	22

Proč tento sešit?

Mám radost, že jste si zakoupila knihu Máma v balíku. Je to moudré finanční rozhodnutí, protože **investice do vlastního vzdělání je jednou z nejvýnosnějších**. Aby Vaše investice přinesla co nejvyšší výnos, vznikl tento sešit. Chci abyste si z knihy odnesla maximum.

Je psychologicky dokázáno, že člověk si **nejvíce informací zapamatuje, když je použije v praxi a zapíše na papír**. Proto Vám přináším tento pracovní sešit, který Vás vede k přemýšlení nad tématy z knihy. Díky otázkám a námětům budete informace z knihy využívat pro Vaši konkrétní životní situaci a zapsáním do sešitu posílíte Vaši motivaci.

Sešit přesně kopíruje kapitoly a témata z knihy, takže snadno naleznete otázky pro kapitolku, kterou zrovna čtete. **Vřele Vám doporučuji si sešit vytisknout**, abyste si mohla Vaše odpovědi opravdu zapsat. Sešit je graficky přizpůsoben tak, aby co nejvíce šetřil Vaši tiskárnu – v duchu úsporného přístupu „Mámy v balíku“. Odpouštím si tedy v tomto případě barevné obrázky 😊

Přeji Vám mnoho zajímavé inspirace a nápadů, které využijete ve svém životě.

Alena

1. Proč se zabývat penězi, šetřit a investovat?

OTÁZKA #1:

Co je Vaše PROČ? Jak se zlepší Váš život, když se naučíte lépe hospodařit s penězi? Jaký sen si chcete v oblasti financí splnit? Zapište si sem důvody, proč Vám stojí za to zlepšovat Vaše finance.

OTÁZKA #2:

Představte si ten pocit, že jste finančně nezávislá. Máte peníze na vše, co si přejete. Jak se cítíte? Jak vypadá Váš den? Jaké sny si právě plníte? Co to přináší Vaší rodině? Zapište si tu představu v co největším detailu. Bude Vám velkou motivací. Vracejte se k Vaším zápiskům co nejčastěji.

OTÁZKA #3:

Jaký je Váš nejbližší finanční cíl, který byste si přála splnit v dohledné době? Co pro něj můžete v tuto chvíli začít dělat?

Nejčastější mýty a pochybnosti

OTÁZKA #1:

Která z překážek, které jste četly, na Vás sedí?

OTÁZKA #2:

Jaké další překážky vidíte na Vaší cestě k finanční svobodě?

OTÁZKA #3:

Podívejte se na předchozí stránku, na Vaše PROČ. Stojí Váš cíl za to, abyste kvůli němu překonala tyto překážky?

OTÁZKA #4:

Co můžete udělat pro to, aby tyto pochybnosti Vaši cestu k vysněnému cíli nepokazily? Může Vám s tím někdo pomoci?

ÚKOL #1:

Otevřte si můj eBook „Naučte se šetřit“. Pokud jste si ho ještě nestáhla, najdete ho zdarma na stránkách www.mamavbaliku.cz v odkazu Zdarma ke stažení. Pročtěte ho a zamyslete se, na čem můžete ušetřit, aniž by Vám to bylo krajně nepříjemné. Zapište si Vaše nápady.

OTÁZKA #5:

Jaké dražší nákupy v nejbližší době plánujete? Když to pomůže splnění Vašeho snu, které z nich můžete odsunout? Kterých se dokážete úplně vzdát? Máte pro tyto nákupy nějakou levnější alternativu, která splní stejný účel?

ÚKOL #2:

Napište si, čím se odměníte, pokud budete 2 měsíce postupovat podle rad v této knize ke zlepšení Vašich financí.

OTÁZKA #6:

Kupujete si některé věci jen pro to, abyste udělali dojem na Vaše okolí, nebo si připadali před někým lépe? Je pro Vás důležitější, co si u Vás druzí myslí, nebo Váš sen, který jste si zapsala na začátku?

OTÁZKA #7:

Co můžete pěkného podniknout s Vaším dítětem/děťmi a nebude Vás to stát skoro nic?

ÚKOL #3:

Vymyslete novou hru pro svoje dítě, která využije věci, které už máte ve své domácnosti a nemusíte nic nového kupovat.

OTÁZKA #8:

Jak na tom byly/jsou s úsporami Vaši rodiče či prarodiče? V čem se od nich můžete inspirovat? Co můžete udělat lépe než oni?

2. Finanční svoboda

OTÁZKA #1:

Jak se Vám líbil příběh Adély a Matěje? Chtěla byste zažít ve svém životě něco z jejich příběhu? Je Váš život v něčem podobný tomuto příběhu?

OTÁZKA #2:

Jakou inspiraci si můžete z příběhu odnést? Co můžete udělat jako Adéla s Matějem?

ÚKOL #1:

Pokud ho ještě nemáte, založte si spořicí účet. Nemusíte ani odbíhat z domova od dětí. V dnešní době to jde i z domova. Vyberte účet, kde neplatíte žádné poplatky. Žádosti vyplníte online, vyfotíte Vaše doklady a je to... Jak se odměníte, až budete účet mít?

ÚKOL #2:

Zamyslete se, jak můžete tento měsíc ušetřit alespoň pár korun. Kolik to bude? Převedte je na Váš nový spořicí účet. Ideálně si nastavte trvalý příkaz z Vašeho běžného účtu. Nevadí, když to bude třeba jen 50 korun měsíčně. Důležité je, že vytváříme návyk.

3. Ovládni své finance aneb 5 krůčků k finanční svobodě

1. Krůček – Rozpočet

OTÁZKA #1:

Už jste se někdy pokoušela sestavit Váš rodinný nebo osobní rozpočet? Pokud ano, vydržela jste u toho? Pokud ne, co způsobilo, že jste přestala?

OTÁZKA #2:

V knize jste přečetla mnoho rad ohledně sestavování rozpočtu. Co můžete udělat, abyste rozpočet tentokrát zvládla vytvořit a vydržela s ním pracovat?

OTÁZKA #3:

Jak se odměníte, pokud zvládnete rozpočet sestavit?

OTÁZKA #4:

Jaké radosti byste si mohla zahrnout do svého rozpočtu.

OTÁZKA #5:

Jakým způsobem si zpříjemníte sestavování Vašeho rozpočtu?

Sestavení rozpočtu

ÚKOL #1:

Rozhodněte se, jestli si sestavíte rozpočet na papíru nebo v počítači. Využijte druhý dárek ke knize Máma v balíku – formulář rozpočtu. Vytiskněte si PDF versi nebo otevřete elektronickou verzi. Pokud nemáte Excel, můžete si nainstalovat program OpenOffice, který najdete na internetu zdarma a obsahuje tabulkový editor podobný Excelu.

ÚKOL #2:

Začněte sestavovat rozpočet pro nejbližší měsíc a zároveň zbytek roku. Projděte položky ve formuláři a doplňte k nim Vaše odhady. Některé se Vás nemusí týkat, nechte je prázdné. Pokud to jde, doplňujte zároveň měsíční i roční. Pokud nemáte dost času, snažte se dořešit alespoň měsíční.

ÚKOL #3:

Sestavila jste první návrh rozpočtu? Hurá!!! Pochvalte se, jste skvělá! Odměňte se, jak jste si to naplánovala na začátku kapitoly. Pokud jste nestihla vše, naplánujte si, kdy to můžete dokončit.

ÚKOL #4:

Pokud Váš rozpočet ukazuje přebytek, naplánujte si nějakou odměnu a zbytek pošlete na Váš spořicí účet.

ÚKOL #5:

Máte v rozpočtu mínus? Zvládla jste jej vyřešit s pomocí rad v knize? Pokud ne, co můžete udělat, abyste neměla mínus alespoň v dalším měsíci?

ÚKOL #6:

Pokud jste si vytvořila nějaké úspory pro překlenutí času na mateřské, spočtete si, kolik Vám z těchto úspor připadá na každý měsíc, kdy budete ještě na mateřské. S touto částkou počítejte ve Vašich měsíčních rozpočtech. Kolik to je?

Sledování výdajů**ÚKOL #1:**

Co Vám bude lépe vyhovovat pro zapisování výdajů – mobil nebo papír? Pokud papír, kupte si nějaký krásný sešit, aby Vás zapisování bavilo. Pokud Vám vyhovuje mobil, nainstalujte si nějakou aplikaci. Abyste neztrácela čas vybíráním, zkuste pro začátek Wallet. Změnit to můžete kdykoliv. Připraveno? Jaká bude odměna?

ÚKOL #2:

Naplánujte si, kdy se budete zapisování výdajů věnovat. Můžete si na to dát upomínku do telefonu, nebo zapsat do diáře.

ÚKOL #3:

Před koncem měsíce si naplánujte vyhodnocení rozpočtu. Zaznamenejte všechny skutečné výdaje a příjmy. Jak jste si vedla? Pokud jste rozpočet splnila, či dokonce ušetřila, zasloužíte velikou odměnu. Co to bude?

Pravidelné vyhodnocení

OTÁZKA #1:

Co Vás při sestavování a vyhodnocení rozpočtu překvapilo?

OTÁZKA #2:

Našli jste nějaké možnosti úspor? Jaké?

ÚKOL #1:

Vytvořte si rozpočet na další měsíc. Zohledněte v něm Vaše zkušenosti z Vašeho prvního rozpočtu pro měsíc předchozí.

OTÁZKA #3:

Potřebuje Váš roční rozpočet také úpravu? Pokud ano, proved'te ji, nebo si naplánujte, kdy to uděláte.

OTÁZKA #4:

Co můžete další měsíc udělat ve Vašich rozpočtech a sledování výdajů lépe?

OTÁZKA #5:

Co Vám přinesla tato zkušenost s rozpočtem? Dodal Vám více jistoty? Máte teď o svých financích lepší přehled? Pokud ne, co můžete vylepšit?

OTÁZKA #6:

Co můžete ještě udělat, aby Vám rozpočet přinášel co nejvíce užitku?

OTÁZKA #7:

Je něco, co Vám brání rozpočet sestavit, nebo sledovat? Co můžete udělat pro to, aby to bylo příští měsíc lepší?

2. Krůček – Základní rezerva

OTÁZKA #1:

Máte na svém spořicí účtu Vaši šťastnou sedmičku? Pokud ne, co můžete udělat pro to, abyste ji tam naspořila? Které tipy z knihy můžete využít? Dejte si termín, do kdy ji vytvoříte. Pokud jste matka samoživitelka, může to trvat déle. Je to v pořádku, každý malý krůček vpřed se počítá. I tak si dejte cíl, do kdy ji našetříte a do diáře či mobilu upomínky, abyste na tom pracovala.

ÚKOL #1:

Odměňte se za Vaši šťastnou sedmičku.

OTÁZKA #2:

Pro jaké mimořádné situace by se mohla v budoucnu hodit? Můžete některé tyto situace zahrnout do Vašeho rozpočtu, počítat s nimi, abyste třeba na svoji sedmičku ani nemusela sahat?

OTÁZKA #3:

Ať už svoji sedmičku máte nebo ne, jaké tipy na úspory z této kapitoly můžete využít?

ÚKOL #2:

Vaši sedmičku přesuňte do bezpečí, ideálně na samostatný spořicí účet.

ÚKOL #3:

Připravování rozpočtů a uspořené šťastné sedmičky jsou aktivity, do kterých byste se měla pustit ihned při četbě knihy. Další kroky už závisejí na Vaší momentální situaci a jejich splnění bude trvat několik let. Následující otázky a úkoly si tedy pročtěte a využijte vždy ty, které patří do Vaší momentální situace. Abyste vytrvala na Vaší cestě k finanční nezávislosti, mohou Vám pomoci tato doporučení:

- ✓ Věnujte Vaším financím čas v pravidelných intervalech.. Nastavte si upomínky do mobilu či diáře.
- ✓ Stanovte si plán Vašeho postupu jednotlivými krůčky, včetně načasování.
- ✓ Cíle pro nejbližší rok si časově rozplánujte na čtvrtletí, měsíce... Konkrétní úkoly na cestě k cíli potom mají místo ve Vašem kalendáři, mobilu.
- ✓ Pravidelně revidujte, jak postupujete. Za každý drobný úspěch se odměňte, nemusí to být nic drahého. Pokud jste pozadu za plánem, neobviňujte se, ale pokračujte dál, přeplánujte svůj postup.

- ✓ Pravidelně se zamýšlejte nad tím, co ještě můžete udělat – kde můžete ještě ušetřit? Jak můžete získat další peníze navíc? Zamýšlet se takto můžete třeba při manuálních domácích pracích. Je to dobré cvičení pro mozek.
- ✓ Dále se vzdělávejte, čtěte si o finančních tématech, které momentálně řešíte, inspirujte se na sociálních sítích.

3. Krůček – Splacení půjček

ÚKOL #1:

Máte nějaké půjčky? Pokud ne, pochvalte se a vytrvejte tak ideálně celý život 😊. Pokud ano, vrhněte se na následující otázky a úkoly.

ÚKOL #2:

Vytvořte seznam Vašich půjček a seřadte je od nejmenší podle metody sněhové koule.

ÚKOL #3:

Platěte pravidelné splátky a zároveň splatěte co nejdříve nejmenší půjčku. Co pro rychlé splacení nejmenší půjčky můžete udělat? Může Vám s metodou sněhové koule pomoci refinancování?

ÚKOL #4:

Je řešením finanční situace pro Vás nebo někoho blízkého osobní bankrot? Pokud ano, zjistěte si o tom co nejvíce na internetu a oslovte solidní zprostředkovatele s dlouhou praxí a dobrými referencemi.

4. Krůček – Tvorba rezerv a další spoření

OTÁZKA #1:

Kolik měsíců výdajů je ta rozumná rezerva pro Vás? Využijte kritéria z knihy. Proč jste se takto rozhodla?

OTÁZKA #2:

Jaké jsou Vaše průměrné měsíční výdaje? Využijte údajů z Vašich rozpočtů. Jaká je tedy správná výše Vaší rezervy?

OTÁZKA #3:

Jak velkou rezervu už máte? Kolik Vám zbývá uspořit?

ÚKOL #1:

Vytvořte si plán a časový harmonogram vytvoření rezervy. Přidávejte ji krok za krokem na spořicí účet k Vaší šťastné sedmičce.

ÚKOL #2:

Vyzkoušejte si kouzlo složeného úročení. Najděte na internetu kalkulačku. Můžete zkusit třeba tyto odkazy:

<https://www.dtest.cz/kalkulacka/pravidelne-sporeni>

<https://www.moneta.cz/kalkulacky/slozene-uroceni>

<https://www.mesec.cz/kalkulacky/kolik-vam-vynese-sporeni-v-bance/>

Zkuste si spočítat, kolik peněz budete mít za 10 let, když budete ukládat 500,- měsíčně. Kolik to bude za 20 let? Kolik to bude za 30 let?

5. Krůček – Investování a pasivní příjmy

OTÁZKA #1:

Zamyslete se, jak bude vypadat Váš život v důchodu, pokud budete svoje finance řídit jako dosud. Co můžete už dnes udělat pro to, aby to bylo lepší? Jaká je ideální představa Vašeho stáří?

ÚKOL #1:

Uzavřete si důchodové připojištění, případně alternativní produkt, jako třeba podílové fondy. Nastavte si pravidelný příkaz k úhradě z Vašeho účtu na Vaše důchodové spoření.

ÚKOL #2:

Rozhodněte se, jakou formou budete spořit svým dětem.

OTÁZKA #2:

Pokud volíte stavební spoření – jakou stavební spořitelnu zvolíte? Podle jakých kritérií se rozhodujete? Nabízí nějaká spořitelna uzavření smlouvy bez vstupního poplatku?

ÚKOL #3:

Nastavte si pravidelný příkaz k úhradě na vybrané spoření pro Vaše děti.

ÚKOL #4:

Vyplňte si dotazník a zjistěte Váš investiční profil. Můžete využít například jednoduchý dotazník zde: <https://www.ing.cz/podilove-fondy/nabidka-fondu/#vhodny-fond>

ÚKOL #5:

Vyzkoušejte si investování do podílových fondů. Začněte klidně symbolickou částkou. Neměňte zvolený fond. Raději než jednorázově, investujte třeba jen malou částku každý měsíc.

ÚKOL #6:

Sestavte si přehled Vašeho majetku. Jaké máte úspory? Jaká je hodnota Vašich investic? Sledujte pravidelně, jak se Váš majetek zvětšuje. Klidně seberte dětem pastelky a malujte sloupečky do Výše, jak Vás majetek roste.

OTÁZKA #3:

Jaké pasivní příjmy si můžete vytvářet?

ÚKOL #7:

Jaké investice Vás zajímají? Vyberte si jednu oblast a o té si nastudujte co nejvíce a zkuste ji:

- Investice do zlata
- Sběratelské předměty
- Akcie
- Nemovitosti – pozemky, garáže, byty
- Bitcoin
- Opce a deriváty

4. Jak si přivydělat

OTÁZKA #1:

Proč si chcete/potřebujete přivydělat při mateřské? Dá se tento důvod vyřešit i jinak?

OTÁZKA #2:

Kolik času můžete přivýdělků věnovat? Máte možnost hlídání dětí? Může hlídat někdo z příbuzných? Přátel? Mateřské centrum nebo jiné hlídací služba? V jakých časech?

OTÁZKA #3:

Jaký je Váš osobnostní typ podle testu na stránkách <https://www.16personalities.com/cs?> Přečtěte si charakteristiku Vaší osobnosti na těchto stránkách <https://www.16personalities.com/cs/osobnostni-typy>. Jaké povolání se pro Vás hodí? Jaký přivýdělek by byl podle tohoto testu pro Vás vhodný?

OTÁZKA #4:

Jaký je Váš talent? Co Vás baví? O čem rádi mluvíte s přáteli? S čím radíte ostatním? Umíte něco speciálního nebo znáte nějaký výrobek, který je užitečný, ale ne moc známý? Můžete si díky Vašemu talentu či nápadu přivydělat jednou z možností uvedených v knize?

OTÁZKA #5:

Která možnost přivýdělku v knize se Vám líbí? Která je pro Vás momentálně reálná?

ÚKOL #1:

Pokud se rozhodnete pro nějaký druh přivýdělku, zjistěte si o něm co nejvíce informací – využijte internet, svoje kamarády a známe... Zjistěte si také, jaké jsou zákonné požadavky pro takovou práci. Potřebujete živnostenský list nebo třeba nějaká povolení od hygieny?

OTÁZKA #6:

Jak můžete pro svůj přivýdělek využít online svět a sociální sítě?

ÚKOL #2:

Přečtěte si na internetu nějaké informace o online podnikání na mateřské. Vyberte si autora, který Vás oslovuje, zkuste nějaké kurzy či knihy, které nabízí.

OTÁZKA #7:

Uvažujete o podnikání na mateřské? Máte živnostenský list? Pokud ne, co Vám brání?

OTÁZKA #8:

Představte si, že jste úspěšnou podnikatelkou a daří se Vám skloubit práci s péčí o děti. Je tento sen dobrou motivací pro překonání překážek a založení živnostenského listu?

OTÁZKA #9:

Co můžete dnes udělat pro rozjezd svého podnikání? Stačí malý krůček, třeba jen přečtení nějakého inspirativního článku. I s malými krůčky budete za rok o kilometr dál než dnes 😊

ÚKOL #3:

Pokud Vás neláká podnikání, sledujte pravidelně inzeráty s nabídkami práce na dohodu o provedení práce, případně se přihlaste v pracovní agentuře, aby Vás kontaktovali, pokud se objeví pracovní nabídka vhodná pro Vás.

OTÁZKA #10:

Co můžete udělat již dnes pro zvýšení Vaší kvalifikace? Můžete se přihlásit na nějaký kurz? Absolvovat rekvalifikaci? Můžete se z domova učit nějaký jazyk?

ÚKOL #4:

Pravidelně se věnujte vyklízení Vaší domácnosti. Nepotřebné předměty darujte známým, příbuzným či na charitu, nebo nabídněte v bazaru. I domov přeplněný nepotřebnými věcmi Vás stojí peníze.

OTÁZKA #11:

Byla pro Vás poslední kapitola inspirací pro nějaký pasivní příjem? Můžete prodávat Vaše fotografie, nebo vzdělávací kurzy? Můžete napsat knihu? Můžete budovat svůj profil na Facebooku či Instagramu nebo YouTube a vytvořit komunitu, která Vám zajistí příjmy reklamou?

5. A co dál?

Pomozte mi pomáhat i ostatním maminkám, jako jste Vy. Napište mi prosím na alena@mamavbaliku.cz. Co se Vám díky této knize a pracovnímu sešitu podařilo? S čím byste naopak potřebovala pomoci? Je něco, co Vám v knize chybělo? Předem děkuji za Vaši upřímnost 😊.

ÚKOL #1:

Dejte si do mobilu či diáře upomínku za měsíc ode dneška a projděte si následující otázky a úkoly.

6. Úkoly a otázky po přečtení knihy

Po 1 měsíci

ÚKOL #1:

Přečtěte si znovu Vaši motivaci z prvních stránek tohoto sešitu. Dodalo Vám to novou energii?

ÚKOL #2:

Podařilo se Vám splnit nápady na úspory, které jste si zapsala v 1. kapitole? Zamyslete se, kolik už jste uspořila. Pokud ne, naplánujte si další kroky k realizaci nápadů.

ÚKOL #3:

Daří se Vám sledovat Vaše výdaje, hlídat si rozpočet? Pokud ano, odměňte se. Pokud ne, naplánujte si přesné akce, jak se tomu začnete věnovat. I malé krůčky se počítají.

ÚKOL #4:

Dejte si do mobilu či diáře upomínku za měsíc ode dneška a projděte si následující otázky a úkoly.

Po 2 měsících

OTÁZKA #1:

Co jste od zakoupení knihy zlepšila ve svých financích? Dopřejte si odměnu, kterou jste si slíbila v 1. kapitole.

ÚKOL #1:

Daří se Vám sledovat Vaše výdaje, hlídat si rozpočet? Pokud ano, odměňte se. Pokud ne, naplánujte si přesné akce, jak se tomu začnete věnovat. Nevadí pokud se to nedaří vždy a skvěle. Každý malý pokrok se počítá. Vlastností vítězů je nevzdávat se po prvním neúspěchu. Každý den můžete začít znovu.

ÚKOL #2:

Máte na spořicí účtu svoji šťastnou sedmičku? Pokud ano, odměňte se. Pokud ne, naplánujte si další kroky, co pro to uděláte.

ÚKOL #3:

Další postup je individuální. Postupujte dále podle úkolů a otázek popsaných v kapitole o 5ti krůčcích k finanční svobodě. Nyní už je to na Vás. Tempo je u každého jiné. Nicméně jako v posilovně mívá lepší a rychlejší výsledky člověk s osobním trenérem, buďte i Vy sama sobě dobrou trenérkou v oblasti financí. Dopřejte si pravidelné cvičení a sledujte, jak Vaše bohatství a svoboda roste.

Přeji Vám na Vaší cestě mnoho příjemných chvil a nezapomeňte, že cesta je cíl 😊.