14-дневный трекер: Учёт повседневных расходов

14-дневный трекер: Учёт повседневных расходов помогает превратить намерение в конкретные действия на бумаге. Программа рассчитана на 14 последовательных шагов: сначала наблюдение, затем небольшая практика, проверка в обычных условиях и итог. Вы отмечаете сделанное и записываете результат, чтобы выбирать следующий шаг по фактам, а не по настроению. Две недели посвящены сборке и проверке личной последовательности в разных условиях.

Моя цель:

День 1 ◯	День 2 ◯	День 3 ◯	День 4 ◯	День 5 ◯
День 6 ◯	День 7 ◯	День 8 ◯	День 9 ◯	День 10 ◯
День 11 ◯	День 12 ◯	День 13 ◯	День 14 ◯	

Отметьте выполненный день; после пропуска продолжайте с текущего задания.

Страница шаблона

Задания и заметки

▫ День 1

Заведите журнал сумм и категорий без личных реквизитов. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «заведите журнал сумм и категорий без личных реквизитов» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 2

Запишите привычные регулярные платежи из своего списка. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «запишите привычные регулярные платежи из своего списка» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 3

Отделите обязательные платежи от гибких расходов. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «отделите обязательные платежи от гибких расходов» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 4

Выберите понятные названия трёх категорий покупок. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «выберите понятные названия трёх категорий покупок» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 5

Запишите расходы дня сразу после покупки. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «запишите расходы дня сразу после покупки» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 6

Сверьте один пропущенный расход по своему чеку. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «сверьте один пропущенный расход по своему чеку» и какое условие помогло его выполнить?

Задания и заметки

▫ День 7

Сравните планируемые и фактические расходы недели. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «сравните планируемые и фактические расходы недели» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 8

Посмотрите стоимость одного неиспользуемого сервиса. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «посмотрите стоимость одного неиспользуемого сервиса» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 9

Отметьте срок ближайшего регулярного платежа. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «отметьте срок ближайшего регулярного платежа» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 10

Подготовьте список перед обычным походом в магазин. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «подготовьте список перед обычным походом в магазин» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 11

Запишите обстоятельства незапланированной покупки. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «запишите обстоятельства незапланированной покупки» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 12

Выделите небольшой запас в личном плане если это возможно. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «выделите небольшой запас в личном плане если это возможно» и какое условие помогло его выполнить?

Задания и заметки

▫ День 13

Сопоставьте удобство двух способов ведения журнала. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «сопоставьте удобство двух способов ведения журнала» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 14

Сформулируйте один реалистичный вопрос к следующему месяцу. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «сформулируйте один реалистичный вопрос к следующему месяцу» и какое условие помогло его выполнить?

Итог и следующий шаг

Как пользоваться

1. Выберите спокойное место для трекера по теме «Учёт повседневных расходов». До начала запишите личную цель: какое действие хотите чаще замечать в своей повседневной жизни.
2. Распечатайте сетку на одном листе, а задания и заметки держите рядом. Читайте следующий шаг заранее и выбирайте время, когда его действительно можно выполнить.
3. После выполнения поставьте отметку и ответьте на вопрос дня одним предложением. Отметка означает попытку и результат, а не оценку вашей силы воли.
4. Если день пропущен, сохраните прежние отметки. Продолжите с ближайшего невыполненного задания и отметьте, какое препятствие стоит убрать перед следующей попыткой.

Какие действия оказались полезными? Что упрощу в следующем цикле? Какой небольшой шаг запланирую на завтра?

Продолжите практику

Хотите продолжить практику по теме «Учёт повседневных расходов»? Посмотрите доступные мини-курсы Sprintcourse и выберите подходящее направление. Отдельного курса для этой программы пока нет; трекер можно использовать самостоятельно, без регистрации и подписки.

https://sprintcourse.com/ru/templates/challenge-trackers/14-day-finance/