Фінансовий план – це не про гроші.

Вітання, моя люба.
Маю здогадку, що ти взяла цей воркбук для того, щоб отримати трохи більше контролю, більше передбачуваності, більше відчуття спокою у цьому хаосі під назвою "життя".
Й, можливо, більше місця для себе.

Бо насправді наш фінансовий стан – це не про цифри. Він про страхи, звички, надії, провини і бажання.
А особливо – коли ми мами. Бо дуже легко загубити себе у нескінченних "їм більше треба", "не зараз", "колись потім".



Тут не буде про жорстку економію, нескінченні таблиці чи відмову від кави, а про:

- про внутрішній порядок,
- про чесність із собою,
- про відчуття, що твої потреби такі ж важливі, як і дитячі.

У цій книзі не буде довгих лекцій чи "правильних" рішень. Тут будуть питання, поштовхи до роздумів, шаблони й підказки – все, що допоможе тобі створити особистий фінансовий простір,
в якому є місце для мрій.

То що ж таке фінплан?

Фінансовий план – це список витрат і доходів, але не тільки... Це також твої пріоритети, втілення мрій, а ще твоє "я маю право".

Він допомагає:

- побачити, **куди зникають гроші** (без відчуття провини чи осуду);
- зрозуміти, **що можна змінити вже зараз**;
- почати **думати про себе**, а не тільки про всіх навколо;
- **зменшити тривожність**, бо коли є план, то й життя здається більш зрозумілим.

Якщо ти не віриш, що можеш розібратись у фінансах – не страшно.
Я вірю. І проведу тебе крок за кроком.

Тут немає "правильно" чи "неправильно".
Тож візьми ручку або олівець, запасися горнятком улюбленого напою й напиши кілька думок про фінанси.

🤯 Чому нам так важко вести облік?

Всі ми *нібито* знаємо, що рахувати витрати, фіксувати доходи, мати бюджет треба. Але… відкриваєш блокнот або застосунок – і всередині все напружується. Стає некомфортно. Ніби щось тисне чи заважає.

Звісно, можна себе перебороти… на кілька днів. А потім щось стається – непереборні обставини, не заплановані витрати або, не дай боже, хвороба. Й ми приходимо до висновку – “це не моє” й краще залишити все, як було.

Чому так?

Відповідь невтішна: **Бо облік – це не про гроші. Це про правду.** А правду іноді страшно бачити.

✍️Поміркуй та напиши, чому саме тобі важко вести облік

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ось кілька причин, через які, на мою думку, жінкам і мамам так важко:

1. 💣 Страх побачити, що “гірше нікуди”

“Раптом якщо я почну рахувати, виявиться, що я постійно в мінусі, що витрачаю не туди... Що грошей не вистачає через щось, від чого мені важко відмовитися... Краще не знати – тоді не так тривожно”.

Але правда в тому, що незнання не зменшує тривожність, а навпаки – підживлює. А от коли ми бачимо загальну картину, з цим вже можна щось робити.

2. 🧠 Втома від ментального навантаження

“Облік – це ще одне “треба зробити”, яке лягає на купу інших: діти, робота, дім, здоров’я” .

Але правда в тому, що зовсім не обов’язково вести все ідеально. Достатньо простих записів та короткого аналізу в кінці місяця.

3. 🙈 Провина через "неправильні" витрати

“Купила собі крем – а могла б відкласти. Купила дитині чергову іграшку, бо відчувала провину”.

Але облік існує не для того, щоб “тицяти носом” в помилки. А щоб зрозуміти: **Насправді таким чином я компенсую щось**, чого мені бракує. І тепер я можу вирішити, як дати це собі інакше.

4. 🕸️ Відчуття безпорадності

“Навіть якщо я все порахую – що це змінить? Грошей від цього більше не стане”.

Але насправді облік створює ясність, а ясність відкриває шлях до зважених рішень. Так, сьогодні ситуація радикально не зміниться. Однак ти вже тримаєш кермо у руках, а не просто пливеш за течією.
Крім того, практика показує, що коли ми починаємо керувати грошима, вони приходять до нас значно легше і з більшим задоволенням.

🌱 Як подолати всі ці проблеми?

Гадаю, що ти вже і так чимало зрозуміла з цього розділу, але підіб'ємо підсумки корисними порадами до цього воркбуку:

- Не змушуй себе вести облік щодня – **обери свій темп**, але нехай він буде постійним.
- **Не розписуй кожну витрату** аж занадто ретельно, створи кілька категорій та сортуй витрати за ними.
- Дозволь собі **писати чесно**, навіть якщо це боляче чи соромно. Це тільки для тебе.
- Кожна цифра – не вирок, а **зліпок твого життя в моменті.** Не рефлексуй з цього приводу, краще похвали себе за досягнення.

І пам'ятай: це не контроль за тобою – це інструмент для твого спокою та сили.

💡*І цей воркбук існує саме для того, щоб спростити тобі життя, а не ускладнити.*

🧾Витрати на дітей vs Витрати на себе

Мета:

Побачити, куди реально йдуть гроші, і чи не “розчинилась” ти у дитячих потребах.

📌 **Інструкція**:

- Згадай, що за останній місяць було витрачено на дітей, а що на тебе (з голови або виписки з картки) .
- Запиши у колонки (першу заповнюй за бажанням).
- Потім подивись: на кого витратила більше? І головне – як ти себе при цьому почуваєш?

Дата	Вид витрати	Витрати на дітей, грн	Витрати на себе, грн
	Разом:		

🔍**Після заповнення таблиці запитай себе:**

Чи є щось, чого я **не дозволила собі**, бо “все для дітей”? _____

Чи були витрати на дітей, які **я зробила з провини або страху**, а не з потреби?_____

Яку **одну річ** я можу дозволити собі цього місяця – без почуття провини? _____

📍І пам’ятай: *Це не про “дітям забагато”. Це про те, щоб і тобі вистачало. Дітям ти потрібна не виснажена, а жива.*

💸Борги, які забирають мою енергію

Мета:
Подивитися в обличчя реальності – не для того, щоб себе сварити, а щоб нарешті зняти з себе тривожний тягар невизначеності.

📌 **Інструкція**:
Запиши всі борги, які ти маєш на сьогодні: кредит у банку, борг родичам чи подрузі, “розплатилася кредиткою й ще не погасила”, розстрочка, і навіть “у борг до ЗП у сусідки”.

Кому / Куди	Сума боргу, грн	Мінімальний щомісячний платіж, грн	Строк / Дата завершення
Разом:			

🔍 **Питання після заповнення:**

Який борг мене тривожить найбільше?_____

З чого почну: закрию найменший чи зменшу найгірший?_____

Що я думаю про себе, коли бачу ці цифри? Чи справедливо це? Чи допомагає? _____

🤰 ***Нотатка від мене:***

*Борг – це не ганьба. Це просто **рішення з минулого**, яке потребує нового рішення.*
Навіть просто заповнивши цей шаблон ти вже зробила крок до свободи від боргів. Але якщо ти виконаєш кроки зі статті в моєму блозі https://olenadomovablog.com/позбавитися-боргу,
ти точно пройдеш шлях до кінця.

🧾 Мої обов’язкові платежі

Мета:

Зібрати в одному місці всі регулярні платежі, щоб не ловити себе на думці "ой, а чи все я оплатила?" або "куди зникли гроші, невже знову на якусь підписку?"

📌 **Інструкція**:

- Запиши всі, щомісячні або регулярні платежі, навіть якщо це автоматичне списання.
- Це те, без чого не обійтись: житло, комуналка, зв’язок, пальне, транспорт, навчання, підписки...

Назва платежу	Сума, грн	Частота (щомісяця / раз на рік)	Спосіб оплати / Дата списання

📊 Скільки в середньому я витрачаю щомісяця?

Сума: _____ грн

💬 Подумай:

Чи всі ці витрати мені дійсно потрібні?_____

Чи є серед них щось, що я можу скасувати або оптимізувати?

_____

Що з цього найбільше обтяжує? Як я можу його полегшити?

_____

📍 *Знати – це контролювати. А контроль приносить спокій. Цей шаблон – твоя маленька фінансова мапа стабільності.*

👶 Витрати для дитини

Мета:

Поглянути на витрати та фінансові потреби дитини не з позиції “все віддаю”, а з усвідомленості й пріоритетів.

📌 **Інструкція**:

- Складі план з того, що вже є, і того, що хотіла б дати – без тиску, без ідеалів.
- Це не контрольний список і не змагання з іншими батьками. Це твій інструмент.

📊 Поточні витрати

💬 Фінансові цілі на майбутнє

Категорія	Сума на міс., грн	Що б я хотіла дати дитині	Вартість, грн	З чого почну
Кишенькові		*Освіта після школи*	*100 000*	*Відкладати хоча б 300 грн/міс*
Одяг / взуття				
Школа / гуртки				
Іграшки / дозвілля				
Ліки / здоров’я				
Разом:				

🎯 Цілі / бажані витрати

Мета або бажання	Орієнтовна сума, грн	Термін
Наприклад: новий велосипед	*4000*	*літо*
Курси англійської	*2000 грн/міс*	*весь рік*

🧘‍♀️ Твій внутрішній баланс:

Чи є щось, що я даю дитині за рахунок себе?_____

Яке рішення я можу прийняти цього місяця, щоб зберегти і турботу про неї, і про себе?_____

Який “мій” вклад у майбутнє дитини – навіть якщо це не гроші, а правильне мислення?_____

❗ *Ти не зобов’язана бути ідеальною. Твоя дитина потребує не всього на світі, а лише тебе – спокійну, живу, в контакті з собою.*

💖 Задоволення та відпочинок

Мета:

Побачити, чи є в твоєму бюджеті місце для життя. Бо ми не роботи. Ми не можемо тільки “тягнути”. Нам потрібні радощі, щоб витримувати побут і виклики.

📌 **Інструкція**:

- Запиши все, на що ти витратила не тому, що треба, а тому, що хочеш – навіть якщо потім відчуваєш провину.
- Це може бути кав’ярня, новий блокнот, спонтанна книжка, фарба для волосся нового відтінку, навіть булочка з мармеладом, яку ти купила просто тому, що втомилась.

Що дає мені радість	Сума, грн	Частота	Чи почуваюся винною після цього?

Після заповнення поміркуй:

Яке задоволення я можу зробити регулярним, замість спонтанного “зриву”?_____

Що приносить мені найбільше радості за найменші гроші?

_____

Що я забороняю собі, хоча могла б дозволити — хоч зрідка?

_____

🧡 *Твоя радість — це теж “обов’язковий платіж” для внутрішньої рівноваги. Без задоволення — фінплан перетворюється на покарання, а не на підтримку.*

🚨 Форс-мажор та несподівані витрати

Мета:

Зрозуміти, що підриває бюджет найчастіше, і передбачити це, щоб не кожен форс-мажор здавався кінцем світу.

📌 **Інструкція**:

- Згадай 5-10 останніх “позапланових” витрат за останні півроку–рік.
- Запиши, що це було, вартість і чи можна було це передбачити або хоча б підготуватись.

Що трапилось?	Сума, грн	Частота (1/рік, 1/сезон, 1/життя)	Чи можна було передбачити?

🤔 **Що робити з цими даними?:**

- Визнач 2–3 категорії, які повторюються або можуть повторитись знову (наприклад: лікування, ремонт, домашні тварини).
- Подумай: чи можна відкладати щомісяця невеличку суму для таких випадків? 🧩Наприклад, 3000 грн на лікування раз на рік, це лише 250 грн на місяць

❗ *Несподіване буде завжди. Але ти можеш бути не жертвою обставин, а людиною з запасом міцності. І це не стільки про гроші, як про турботу про себе.*

📆 Щотижневе планування витрат

Мета:

Короткий план і контроль по ходу – щоб не зливати місяць за два дні 🙃

📌 **Інструкція**:

- Користуйся цим шаблоном на початку та в кінці тижня або в обраний “день грошей”.
- Звіряйся зі своїм щомісячним планом, тримай руку на пульсі.

Категорія	Планую витратити, грн	Фактично витратила, грн
Продукти		
Комунальні		
Транспорт		
Діти		
Побут		
Задоволення		
Борги		
Відкласти		
Разом:		

✏️ **Мій підсумок тижня:**

Найбільш несподівана витрата: _____

На що не шкода було грошей:_____

Що було зайвим / шкода грошей:_____

На що хочу звернути увагу наступного тижня:_____

📅 Щомісячне планування витрат

Мета:

Побачити загальну картину місяця, розподілити гроші за категоріями та не забути нічого важливого.

📌 **Інструкція**:

- Заповнюй цей шаблон на початку кожного місяця або коли отримуєш дохід.
- Навіть якщо суми змінні – орієнтовний план кращий за повну імпровізацію, напиши як відчуваєш, пізніше зможеш порівняти відчуття та реальність.

💰 **Очікувані доходи цього місяця:**

Джерело	Сума, грн
Зарплата	
Комісійні	
Подарунки	
Бізнес	
Інвестиції	
Разом:	

🟨 **Скільки залишається або бракує?**

Доходи - витрати = _____ грн

💸 **Заплановані витрати:**

Категорія	Сума, грн
Продукти	
Комунальні	
Транспорт	
Діти	
Побут	
Задоволення	
Заощадження	
Боги/кредити	
Інше	
Разом:	

🧘‍♀️ **Узагальнення на місяць:**

- Мій основний фінансовий фокус:_____
- Що я можу оптимізувати або прибрати: _____
- Що я хочу дозволити собі цього місяця: _____

📅 Річне фінансове планування

Мета:

Подивитись на рік уперед без “туману”. Побачити сезонні витрати, великі цілі та підготуватись до них.

📌 **Інструкція**:

- Використовуй на початку року, або в зручну для тебе "точку перезапуску" – наприклад, сьогодні 🙂
- Запиши найважливіші фінансові події, плани, мрії – і розбий їх по місяцях.

📅 Мої великі події / цілі в році:

Подія / Ціль	Орієнтовна сума, грн	Місяць реалізації	Чи готую резерв?

🧮 Щомісячне відкладання (орієнт.сума/12): _____ грн

📅 Щорічні витрати / події:

На що	Січ	Лют	Бер	Кві	Тра	Чер	Лип	Сер	Вер	Жов	Лис	Гру

🧘‍♀️ Що я хочу досягти до кінця року:

- Позбутись боргу (якого):_____
- Назбирати резерв на: _____
- Дозволити собі:_____
- Навчитись / покращити у фінансах:_____

💵 Доходи (фактичні та потенційні)

Мета:

Побачити, що вже є, а що могло б бути. Іноді ми навіть не усвідомлюємо, скільки джерел доходу в нас під носом – просто не даємо їм шансу.

📌 **Інструкція**:

- Розділи доходи на фактичні (ти реально їх отримуєш) і потенційні (можеш отримувати, якщо попросиш оплату / монетизуєш навички).
- Не принижуй і не соромся розмірів сум. Все, що приносить дохід, має право на існування.

📊 Фактичні доходи

Джерело	Сума на місяць, грн	Коментар (як часто, чи стабільно)
Разом:		

💡 Потенційні доходи

Ідея або джерело	Орієнтовна сума, грн	Що потрібно, щоб запрацювало
Продаж рукоділля	*300 грн/міс*	*Завести сторінку, промо*
Разом:		

🧘‍♀️Після заповнення – поміркуй:

Яке одне нове джерело я можу запустити цього місяця?

Що з потенційного вже дозріло, але я себе стримую?

Як я можу зробити фактичні доходи трохи більш стабільними?

📍 *Щоб заробити на життя, потрібно працювати. Але щоб розбагатіти, потрібно придумати щось інше.*
Альфонс Карр

Доходи, звісно, важливі, але більшість з них **залежить від нашої активності** та припиняються щойно ми припиняємо приділяти справі час**.**
А от капітал працює незалежно від того, робимо ми щось для цього чи ні.
Тому далі **говоримо про інвестиції**.

💰Заощадження, інвестиції, пенсія

Мета:
Побачити, як створити фінансову подушку безпеки, маленький капітал і базу для майбутньої пенсії. Навіть з невеликими сумами – головне регулярність і намір.

📌 **Інструкція**:

- Не фокусуйся на “не можу” чи “не знаю”.
- Подивись, навіщо саме тобі потрібні резерви та коли.
- Не намагайся почати накопичувати “все й одразу”. Розвивай фінансові звички поступово

💛 Навіщо мені потрібні заощадження?

Мета або причина	Орієнтовна сума, грн	Термін (до коли хочу)
Наприклад: Відпочинок	*8000*	*До серпня*
Фінансова соломка	*20000*	*До кінця наст. року*
Разом:		

📊 Поточні заощадження

Джерело / Рахунок	Сума, грн	Тип *(готівка / банка / карта / баночка на шафі)*
Разом:		

💰Заощадження, інвестиції, пенсія

📈 Інвестиції (навіть якщо поки що лише читаєш або придивляєшся до можливостей – теж запиши)

Ідея / інструмент	Наявна сума, грн	Бажана сума, грн	Що потрібно для старту / наступний крок
Облігації	*1000*	*10000*	*Чи можна купити в моєму банку*

👵 Пенсія (так-так, і таке колись буде)

Бажаний розмір пенсії на місяць: _____грн

Інструмент / План дій	Я роблю щось для цього зараз?
Дізнатися варіанти	*Прочитати статтю на olenadomovablog.com/пенсія*
НПФ Династія	*Так, перераховую 1000 грн/міс*
Разом:	

💬 Після вправи:

Що я можу почати робити вже цього місяця?_____

_____

Яку суму я можу відкладати навіть символічно?_____

Чи можу я створити окрему “банку” для одного з напрямків?_____

📍 *Ти не зобов’язана стати інвесторкою. Але ти можеш стати жінкою, яка турбується про себе не лише сьогодні, а й завтра.*

👧 БОНУС: Дитячий фінплан

Мета:
Навчити дитину бачити, звідки беруться гроші, куди вони зникають – і як зробити так, щоб вистачало і на смаколик, і на мрію

📌 **Інструкція (для мами)**:
Цю сторінку треба заповнювати разом із дитиною – легко, граючи, без моралей. Поясни, що гроші – це просто інструмент, а фінансовий план просто дає свободу вибору.

💰 Дитячі доходи

Звідки приходять гроші? (подарували / кишенькові / за допомогу)	Сума, гривень та копійок
Разом:	

💸 На що я хочу витратити гроші?

Що я хочу купити?	Скільки це коштує?	Чи можу собі це дозволити зараз?
Разом:		

💡 Моя мета

Що я мрію купити пізніше? (назва) _____ Ціна: _____грн

Скільки мені ще треба назбирати? _____ грн

🐷 Як я буду відкладати?

Дія	Сума, яку відкладаю
Наприклад: Бабуся дала на цукерки	*Половина*

📍 *Ця сторінка — не контроль, а пригода.*
Дитина не лише вчиться рахувати гроші, а й розуміти як ставити цілі й радіти результату 🌱

🧠 Психіка і фінанси

Мета:
Виявити шкідливі фінансові переконання, які тихенько керують рішеннями, і дати їм нове, реалістичне значення.

📌 **Інструкція**:

- Згадай фрази про гроші, які ти часто чула (в дитинстві, у родині, серед знайомих, у новинах). Впиши їх до таблиці.
- А поруч – спробуй переформулювати їх на більш здорові, спонукальні.

Що я чула або думаю (міф / установка)	Що я можу думати замість цього (рефрейм)
Гроші легко приходять – і так само йдуть	*Гроші люблять порядок. Я вчуся будувати з ними стосунки.*
Я не вмію поводитись з грошима	*Я можу навчитись керувати фінансами крок за кроком.*
У бідній сім'ї не буває багатих дітей	*Я маю право жити краще, ніж моє оточення.*
Мені не можна хотіти забагато	*Мої бажання важливі. Я заслуговую на достаток.*
Дітям – усе, собі – коли діти виростуть	*Я маю дбати про себе, щоб мати сили дбати про дітей.*

🧘‍♀️Питання для роздумів:

Яку історію про гроші я несвідомо повторюю?

_____

_____

_____

Чиї це слова в моїй голові – мої чи чужі?

_____

_____

_____

Що мені потрібно почути, щоб відчути спокій у фінансах?

_____

_____

_____

Яку нову фінансову реальність я хочу створити для себе і своїх дітей?

_____

_____

_____

📍 *Ми не винні в тому, що нас так учили. Але ми можемо вибрати, як жити далі.*
З новим мисленням – нові можливості.

🎯 Мої фінансові цілі

Мета:
Зробити фокус на тому, навіщо тобі гроші.
Не просто вести облік, а будувати шлях до кращого життя – твого, справжнього, з мріями і задоволеннями.

📌 **Інструкція**:

- Запиши 3-5 цілей, які справді для тебе важливі (навіть якщо поки здаються далекими або “нереальними”).
- Визнач суму, термін і наступний крок — бо “мрія з дедлайном” перетворюється на план 😉

💛 **Моє "НАВІЩО"** (Щиро й без цензури):
Я хочу мати більше грошей, тому що...

_____

_____

_____

💰 **Мої фінансові цілі:**

Ціль	Сума	До коли хочу	Навіщо мені це?	Що зроблю

🧮 **Моя стратегія:**

Скільки я можу відкладати на цілі щомісяця: _____ грн

Яку одну ціль я зроблю пріоритетною: _____

Що допоможе мені не зійти з дистанції:_____

_____

📍 *Фінансова ціль — це ще одна форма любові до себе.*
Це як сказати: “Я заслуговую. І я зроблю все, що в моїх силах.” 🌱

💛 Остання сторінка

Дякую тобі, люба

Ти дійшла до кінця цього воркбуку та до початку нового етапу в своєму житті. Я не знаю, що саме ти пережила під час цієї подорожі, але знаю одне:

Ти вже зробила дуже багато, просто зупинившись і дозволивши собі подивитись на гроші — і на себе — з нової точки.

Не через "я мушу", а через "я хочу зрозуміти".
Не через провину, а через турботу.
Не через страх, а через надію.

Ти вмієш більше, ніж тобі здається.
Ти варта більшого, ніж сама собі дозволяєш собі мріяти.
Обери себе.

Можливо, зараз у тебе ще немає всіх відповідей. Але тепер у тебе є головне — свій простір для пошуку та рішень.

Дякую, що дозволила мені бути поруч.
До зустрічі у твоїх щасливих фінансових історіях 💫

З найщирішими побажаннями,
Олена Домова