

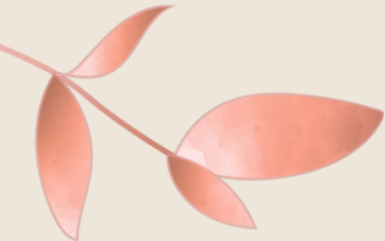


*Kezdd el most*

# 2024 A “KÖLTÉS- MENTES” ÉV

EGY OLYAN ÉV ALAPJAI, AMIKOR KEVESEBBET  
KÖLTESZ AZ ANYAGI DOLGOKRA, HOGY TÖBB  
MARADJON A KALANDOKRA





# TARTALOM

1. BEMUTATKOZÁS
2. KÉSZÜLJ FEL EGY KÖLTÉSMENTES ÉVRE
3. A MIÉRTED
4. STRATÉGIÁRA FEL
5. KÉSZÍTS SZEMÉLYES KÖLTSÉGVETÉST
6. VÁLASSZ EGY PLATFORMOT
7. PRAKTIKUS TIPPEK
8. ÖSSZEFOGLALÁS

*EBBEN AZ E-KÖNYVBEN  
MEGNÉZZÜK HOGYAN LEGYEN  
EZ AZ ÉVED KÖLTSÉG-BARÁT,  
HOGY SZABADON MEGÉLHESD  
AZ ÁLMAID.*





# SZIA, DÓRA VAGYOK

Ez az e-könyv NEKED íródott.

Segíteni fog, hogy a számodra fontos dolgokra fókuszálj azok helyett, amelyek elárasztják az életered és a gondolataid és elveszik a fejlődés lehetőségét.

*Dóra*



MINDEN PILLANAT  
EGY LEHETŐSÉG,  
HOGY VÁLTOZTASS  
A LÁTÁSMÓDODON



# 01

## BEMUTATKOZÁS

Szia, az én nevem Dóra, életmód, egészség és táplálkozási tanácsadó vagyok. A fő célom, hogy segítsek az embereknek (beleértve magamat is), hogy felülkerekedjenek az életben felmerülő akadályokon és folyamatosan fejlődjenek a legjobb életük irányába.

Mivel szeretek főzni, utazni és futni, az évek során rengeteg ezekhez a hobbikhoz kapcsolódó dolgot halmoztam fel, amíg túl sok nem lett. Ha bármikor is érezted ezt, vagy most is így érzel, akkor ez az e-könyv neked szól, hogy segítsen búcsút mondani a dolgoknak, melyek már nem szolgálnak téged.

VÁGJUNK BELE!



# 02 KÉSZÜLJ FEL EGY KÖLTÉS- MENTES ÉVRE

Mit is jelent a költés-mentes év? Hogy egy fillért sem fogsz majd kiadni egész évében? Nem, nem egészen.

Annyit tesz, hogy kevesebbet fogsz olyan dolgokra kiadni, melyek nem létfontosságúak, hogy többet költhess olyanra, amit szívből imádsz. Ez mindenki számára más és más lesz, mivel mindannyiunknak eltérő az érdeklődési köre.

De hol is kellene elkezdeni?

Először is tisztában kell lenned azzal, hogy mid van. Valójában az emberek 99,9%-a nincs tisztában azzal mennyi mindent birtokol, amíg nem kerül sor költözésre, másoktól öröklésre, vagy el nem kezdik kiszzelektálni az élőhelyüket.

A szelektálás az önszeretet egy nagyszerű módja és az életteredről is gondoskodsز közben. Ez nem azt jelenti, hogy ezt most egyszerre kellene kivitelezned és a fele holmidat kidobni. Nehéz és érzelmes folyamat lehet, de hogy könnyebbé tedd, minden nap tégy érte egy kicsit, amíg szokássá nem válik. A tárgyak különböző módon érkezhettek az életünkbe: megvesszük, ajándékba kapjuk vagy valaki eltávozik és ránk hagyja.

Hogyan kezdjünk neki? Válaszd ki az otthonod egy részét, és kezd egy fiókkal vagy dobozzal. Mindig találni fogsz valamit, amit kizsanálhatsz.

De ne korlátozd csak a fizikai dolgokra, de vedd számba a digitális teret is. Csak gondolj arra a rengetek fotóra, amiket a telefonunkon őrizgetünk, mennyire is van valójában szükségünk?

Javasolom készíts egy listát a különböző területekről (vagy használd a következő oldalon található) és hagyj elég időt mindre, hogy annyira kitakarítsd amennyire csak tudod. Biztosan találsz majd olyat, amiről már el is felejtkeztél vagy amiből több is van, de nem tudtál róla.



# SZELEKTÁLANDÓ TERÜLETEK

- előszoba
- előszobai szekrény
- nappali
- konyha
- fürdőszoba
- háló/gyerekszoba
- mosókonyha
- fiókok
- polcok
- könyvek/magazinok
- nyomtatott fotók
- dokumentumok
- laptop
- telefon
- dolgozószoba
- erkély/kert
- autó
- kamra
- hűtő/fagyasztó
- kerti tárolók
- garázs
- lépcsők alatti területek
- növények
- kis kedvencek fiókjai

Feloszthatod ezeket a területeket, vagy tölts minden nap mondjuk 20 percet azzal, hogy körbe mész és megnézed mit tudnál épp átnézni.

Ha elakadtál, akkor keress online tippeket, vagy hasznos rendszerezési ötleteket.

Az én kedvenc tippem a dokumentumok és régi fotók digitalizálása, hogy annyi fizikai dologtól szabaduljunk meg, amennyitől csak lehet.

Itt lejjebb fel tudod sorolni azokat a területeket, melyek a fenti listáról kimaradtak, és a szelektálás szabályaidat is lejegyezheted.

## FELJEGYZÉSEID:

---

---

---

---

---

---

---

---

*élvezd a folyamatot*

# 03 A MIÉRT TALÁLD MEG AZ OKAIDAT

Ez minden folyamat lelke: találd meg az erős miértedet.

Mi motivál, hogy belekezdj és mi fog az úton tartani? Mi fog előre vinni, amikor fel akarod adni, vagy fáradt leszel követni a saját lépéseidet?

Állj meg egy pillanatra és gondolkodj el a fő célodon. Pénzügyi szabadságra vágysz? Vannak adósságaid? Nincs pénzed utazásra? Saját vállalkozásba kezdenél? Segíteni akarsz a családnak?

Ha meg van a miérted, akkor ki kell találnod eddig miért nem sikerült elérned a céljaidat. Mik azok a szokások, amikbe beleragadtál az évek során és visszatartanak?

Milyen körülmények állnak közted és a céljaid között?

Mi az ami rajtad áll és mi múlik másokon? És kérek, hogy ne hibáztass olyan dolgokért mást, amin lehetne változtatni.

Akkor kezdjük az okaid felsorolásával, hogy miért szeretnél kevesebbet költeni és mire kellene több:

---

---

---

---

---





# 04 STRATÉGIÁRA FEL

Bármikor kitűzünk egy célt, a miértünk meghatározása utáni második legfontosabb lépés, hogy az ehhez igazodó szokásokat alakítsunk ki.

Mi az a viselkedésforma, ami segíthet célba érni? Nézd meg mire költesz a legtöbbet és miért, aztán légy kreatív hogyan lehetne ezt megváltoztatni. Pl. ha szeretsz ruhákat venni, és mégis mindig az érzed, hogy “nincs egy rongyom sem”, akkor lehet azért van, mert nem tudatosan vásárolsz. Amikor veszel egy

darabot képzeld el mivel fogod viselni? Hány összeállításba passzolna? Először próbáld ezt eljátszani a már meglévő ruháiddal és szanárd ki a legkevésbé hordottakat.

Sokszor a körülményeink határozzák meg a bevételeinket és a költségeinket. Menj végig az életed területein, mi lehetne jobb, min lehetne változtatni. Hajlamosak vagyunk azt mondani, hogy nem keresünk eleget, hogy megengedjünk magunknak valamit, de mikor kértél utoljára fizetés emelést vagy kerestél jobban fizető munkát? Van olyan hobbid, amiből bevételi forrás is lehetne? Gondolkodtál már extra kereseti lehetőségeken?

A szokásaink is befolyásolhatják a kiadásainkat. Hányszor eszel étteremben egy héten? vagy hányszor rendelsz ételt? Lenne rá lehetőséged, hogy többször főzz otthon? Ez az egészségedre is hatással lehet, nem csak a pénztárcádra.

Van olyan hobbid vagy munkád amihez drága felszerelés szükséges? Meg tudod szerezni ezeket használtan olcsóbban is? Vannak olyan eszközeid, amiket el tudnál adni?

Milyen gyakran adsz kölcsön vagy végleg pénzt barátoknak, családtagoknak? Ha segíteni szeretnél nekik, lehet hogy kitalálhattok együtt más módokat, amellyel megoldódnának az anyagi problémák a rések betömése helyett. Nyugodtan állj ki magadért, neked is szükséged lehet arra az összegre.



# 05 KÉSZÍTS SZEMÉLYES KÖLTSÉGVETÉST

Miután végigmentél ezeken a területeken itt az ideje a személyes költségvetés készítésének.

Írd le a kiadásaidat egy hónapon keresztül. Azután csoportosítsd őket:

- szükséges: élelmiszer, otthon, benzin
- talán: megkönnyítené az életed, de nem létszükséglet (új tanfolyam)
- nem szükséges: új ruha, dekoráció

Próbáld ki mennyit tudsz spórolni, ha tényleg odafigyelsz? Hogyan használnád ezt az összeget?



# 06 VÁLASSZ EGY PLATFORMOT

Ha sikerült félre tenned egy összeget, akkor mi a legjobb módja a felhasználásnak?

Nos, be tudod fektetni, vagy megtakarítási számlára tenni. A legjobb megoldás egy külön számla, így nem férsz hozzá a mindennapi kiadásoknál, de rendelkezésre áll amikor eléred a célod, és szükséged lesz rá. Számos lehetőség van, így jó ha szakértőhöz vagy a bankodhoz fordulsz a legjobb opció megtalálásához.

Választhatsz egy felületet is a bevételeid és kiadásaid nyomon követéséhez, ez lehet egy táblázat a laptopodon, egy app vagy akár papír alapú (következő oldal).





# 07 PRAKTIKUS TIPPEK

Most lássunk néhány tippet amik segíthetnek megtervezni és kivitelezni a költésmentes évet és a céljaid elérését.

Mindig vegyél **minőségi** dolgokat. Még ha ezek egy kicsit drágábbak is sokkal tartósabbak, így hosszú távon jobban megéri.

**Egy be - egy ki:** ha veszel valamit, akkor szanálj ki valamit helyette.

**Minimalista dekor az otthonodban:** A káosz a lakásban káoszt teremt a fejedben is és ez stresszt okoz. Ha egy neutrális alap palettád van, akkor könnyen feldobhatod a teret szezonális színes kiegészítőkkel, pl. párnákkal.

**Ne vedd meg dolgok:** Vannak olyan dolgok, melyek nem létszükségletek:

- szuvenírek - inkább élményeket gyűjts
- könyvek - menj könyvtárba vagy olvas online. Hány olyan könyv van amit többször is elolvastál?
- ruhák, amelyekre igazából nincs szükséged

**Használj készpénzt** kártya helyett. Amikor fizikailag látod a pénzt a kezvedben jobban látod, ha fogy és jobban odafigyelsz. Kártyával csak akkor látod az okozott kárt, ha ránézel a számládra, és akkor már késő.





**A tisztálkodási szerek** egy elég nagy csoport, amire szükségünk van, de vannak olyan opciók melyek tartósabbak és egészségesebbek is lehetnek.

- sampon és balzsam - használj szilárd formájút, kevesebb helyet foglal, utazáskor praktikusabb és sokkal tovább tart.
- menstruációs termékek - ha nyitott vagy az új megoldásokra lecserélheted a tampont és betétet kehelyre vagy menstruációs alsóneműre. Évekig használhatóak és kevesebb környezeti terhelést jelentenek.
- gyertyák - használj aroma diffúzert, ez egy egyszeri beruházás. Használd el a már meglévő gyertyáidat és az üvegeiket használhatod tárolásra is.
- tisztítószeresek - próbáld ki a mosószódát, ecetet vagy szódadikarbónát.

### **Konyhai eszközök:**

- szerezz be multi-funkciós eszközöket sok különálló helyett.

- minőségi üveg tárolók, vagy újrahasznosított üvegek. Ezek tovább tartanak mint a műanyag, és nem kerül hevítés közben mikro-műanyag az ételleidbe.
- tea vagy kávé filterek - vannak fémből készültek, melyek örökre szólnak.
- abból főzz amid van otthon, készíts listát vasárnaponként és csak azt vásárolj meg, amire tényleg szükség van

**Appok és feliratkozások:** hányszor vágtál bele egy diétás vagy edzési programba, aztán hagytad félbe, mert nincs rád szabva, nincs támogatásod, senki sem segít benne vagy változtat rajta ha szükséges? **!1 coaching** ezt mind megadhatja neked heti követéssel, személyre szabott étkezési tervvel, melyek a céljaidnak és lehetőségeidnek is megfelelnek. A holisztikus megközelítés elengedhetetlen, figyelembe véve az életed aspektusait, segítve az időbeosztást. Edzés: rengeteg online anyag áll rendelkezésre.

# ÖSSZEFOGLALÁS



## KÉSZÜLJ FEL

Készítsd fel magad és a környezetet, tudd mi az amid már meg van, mit lehetne kiszanálni, megtartani, elajándékozni vagy tovább adni.



## HATÁROZD MEG A MIÉRTED

Válassz egy erős célt, ami a vezércsillagod lesz az év folyamán. Mindig amikor vennél valamit, ami nem létszükséglet a mindennapi élethez, kérdezd meg magadtól, hogy szolgálja-e a célokat.



## KÉSZÍTS STRATÉGIÁT

Alakíts ki szokásokat, melyek a céloddhoz kapcsolódnak, változtass amin lehet ha a fejlődésedet szolgálja és szabadulj meg attól, ami vissza tart. Nézd meg az életkörülményeidet és keresd meg a réseket, amelyeket be lehetne tölteni a jobb eredmény érdekében.



## KÖLTSÉGVETÉS MEGTERVEZÉSE

Vedd számba a bevételeidet, kiadásaidat, mit muszáj megvenned, opcionális kiadásokat, és tervezz minden hétre/hónapra. Időről időre ellenőrizd, hogy jó irányba haladsz-e. Gondoskodj a megtakarításaidról, fektess be vagy nyiss nekik külön számlát.

# KÖSZÖNÖM, HOGY ELOLVASTAD!



FEHÉR DÓRA  
ÉLETMÓD&EGÉSZSÉG  
TANÁCSADÓ

[WWW.FREEYOURWOMAN.COM/HU](http://WWW.FREEYOURWOMAN.COM/HU)  
[@FREEYOURWOMAN](https://www.instagram.com/freeyourwoman)

