


Sparedagbok



En 30-dagers veiledet dagbok



Sporing

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Skriv sparemalet ditt overst på hver dag (f.eks. feriefond, nodreserve)
 - Registrer nøyaktig hvor mye du satte til side i dag - selv små beløp teller
 - Oppdater den løpende totalen for å se den kumulative fremgangen din
 - Vurder sparekonsistensen din fra 1 (nettopp startet) til 10 (ubrutt konsistens)
 - Kryss av budsjettboksen hvis du holdt deg innenfor forbruksplanen for dagen



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Sparedagbok

Dato: _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Sparemal	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Beløp spart i dag	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Totalt spart	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Sparestrekk	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Holdt budsjettet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notater

Sparedagbok

Dato: _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Sparemal	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Beløp spart i dag	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Totalt spart	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Sparestrekk	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Holdt budsjettet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notater

Sparedagbok

Dato: _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Sparemal	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Beløp spart i dag	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Totalt spart	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Sparestrekk	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Holdt budsjettet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notater

Sparedagbok

Dato: _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Sparemal	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Beløp spart i dag	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Totalt spart	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Sparestrekk	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Holdt budsjettet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notater

Sparedagbok

Dato: _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Sparemal	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Beløp spart i dag	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Totalt spart	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Sparestrekk	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Holdt budsjettet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notater
