

---



# Sparjournal

---



En 30-dagars guidad dagbok



Spårare

Skapad med LoomJournals

---

# Hur du använder den här dagboken

---

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

# Sparjournal

Datum: \_\_\_\_\_

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Sparmål	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Belopp sparat idag	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Totalt sparat	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Sparsvit	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Höll budgeten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Anteckningar

---

---

---

---

---

---

---

# Sparjournal

Datum: \_\_\_\_\_

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Sparmål	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Belopp sparat idag	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Totalt sparat	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Sparsvit	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Höll budgeten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Anteckningar

---

---

---

---

---

---

---

---

# Sparjournal

Datum: \_\_\_\_\_

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Sparmål	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Belopp sparat idag	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Totalt sparat	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Sparsvit	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Höll budgeten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Anteckningar

---

---

---

---

---

---

---

# Sparjournal

Datum: \_\_\_\_\_

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Sparmål	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Belopp sparat idag	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Totalt sparat	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Sparsvit	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Höll budgeten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Anteckningar

---

---

---

---

---

---

---

---

# Sparjournal

Datum: \_\_\_\_\_

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Sparmål	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Belopp sparat idag	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Totalt sparat	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Sparsvit	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Höll budgeten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Anteckningar

---

---

---

---

---

---

---