

## Pajamos ir išlaidos

# Finansinės formos įgavimas ir palaikymas

Biudžeto fiksavimas – pajamų ir išlaidų suvedimas – yra finansinių treniruočių pagrindas. Kaip be apšilimo ir kūno pripratimo prie fizinių krūvių, taip ir be biudžeto vedimo bei planavimo bus sunku įgauti gerą finansinę formą.



# 1 mėn.

## Imkis biudžeto iššūkio

Pirmasis žingsnis yra pradėti. Jį galime palyginti su užsirašymu į biudžeto sporto klubą, nes tai yra Tavo sprendimas imtis veiksmų. Jei nusprendei vesti biudžetą, **pradėk dabar, o ne nuo pirmadienio**. Taip pat gali rasti bendraminčių, su kuriais bus drašiau imtis šio iššūkio.



## Pasirink kaip sportuosi

Biudžetą vesti galima keliais būdais: pajamas ir išlaidas užsirašyti ranka (kiek senoviškas, bet taip pat veikiantis), pasinaudoti specialiai sukurtą **skaičiuoklės forma**, pasirinkti su banko sąskaita susietą išmanų įrankį „**Mano biudžetas**“ arba bet kurį kitą labiau patinkantį būdą.

## Padaryk apšilimo pratimą: suvesk pajamas

Startuok iš lėto – pradžiai susivesk visas šio mėnesio pajamas. Tai yra visos Tavo gaunamos pajamos: nuolatos (pastovios) ir ne visada (nepastovios), o jeigu teko pasiskolinti – nepamiršk ir jų.

## Padaryk apšilimo pratimą: suvesk išlaidas

Po pajamų suvedimo, imamės išlaidų. Pradžiai užfiksuok visas būtinas mėnesio išlaidas: būsto nuoma arba įmoka, komunalinės paslaugos, išsimokėtinais ar lizingu įsigyti daiktai, transporto ar kuro išlaidos, vaikų mokslui skirti finansai ir pan.

## Pradėk kasdienę biudžeto mankštą

Tai pratimas, kuris išties atims daug mažiau laiko nei tikra mankšta: kasdien suvesk tą dieną patirtas išlaidas maistui, drabužiams, pramogoms ar dovanoms.

## Įvertink mėnesio treniruočių rezultatus

Pirmasis mankštų ciklas atėjo į pabaigą. Telioka susumuoti rezultatus. Ar išlaidos viršijo pajamas? Jeigu atvirkščiai – kiek pinigų liko po išlaidų? Ar išryškėjo, kuriems raumenims, t.y. išlaidoms, reikėtų skirti didesnę dėmesį? Peržiūrėk viską atidžiai.

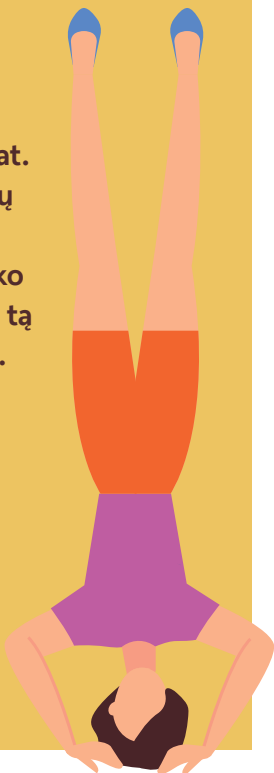
## Apdovanok save

Rezultatai po pirmojo mėnesio nėra svarbiausias dalykas. Svarbu tai, kad pavyko pradėti ir nuolat mankštintis. Už pastangas – įteik mažą dovaną sau. Pavyzdžiui, skirk laiko sau ir pailsėk, klausydamas raminančios muzikos iš **Pauliaus Kilbausko albumo „Vanduo“**.

# 2-3 mėn.

## Daryk kasdienę biudžeto mankštą

Puikūs rezultatai būna tik tada, kai kažką darome nuolat. Tęsk kasdienį išlaidų suvedimą, o jeigu kurią dieną nepavyko – ne bėda, padaryk tą vėliau. Bet padaryk.



## Lengvai padidink krūvjį: planuojamos pajamos

Pridėk daugiau pratimų – užsirašyk ir planuojamas pajamas. Tai gali būti sezoninis uždarbis, arba, jeigu esi laisvai samdomas, užmokestis už didelį projektą, taip pat mokesčių grąžinimas ir pan.

## Lengvai padidink krūvjį: planuojamos išlaidos

Dabar susivesk planuojamas išlaidas. Nepraleisk visų aspektų: mažėjančių arba didėjančių komunalinių mokesčių, prieš rudenį ūgtelėjančių išlaidų vaikams, įvairių mokesčių, atostogų ar dovanų.

## Imkis naujų pratimų: laikykis disciplinos

Imkis naujos pratimų kategorijos. Peržvelgęs išlaidas, įvertink, ką įsigijai labiau norėdamas nei iš tikro poreikio. Neapgaudinėk savęs – sąžiningumas ilgoje distancijoje apsimoka.

## Pasiek gerą biudžeto formą

Atmink, kad visų pratimų tikslas šiame etape – turėti subalansuotą arba pliusinį biudžetą. Kuo daugiau pluso, tuo geriau.

## Apdovanok save

Ar pavyksta nuolat mankštintis? Nesikuklink, padaryk sau mažą dovaną, bet biudžeto rėmuose.

## Pradėk lavinti naujus raumenis

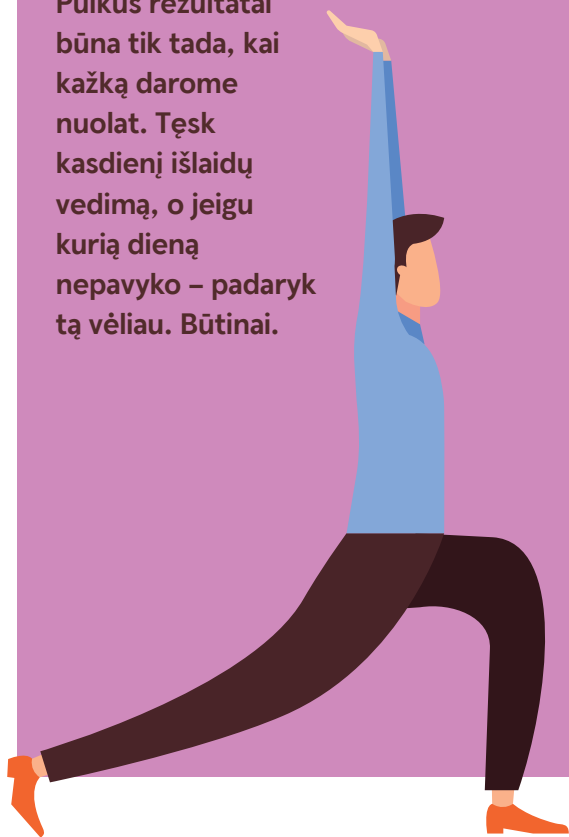
Galbūt jau pasiekei gerą sportinę formą? Galima būtų pabandyti ir kitas finansines treniruotes – [taupymą](#), o gal iškart ir [investavimą](#).



# 3-6 mėn.

## Daryk kasdienę biudžeto mankštą

Puikūs rezultatai būna tik tada, kai kažką darome nuolat. Tęsk kasdienį išlaidų vedimą, o jeigu kurią dieną nepavyko – padaryk tą vėliau. Būtinai.



## Suprask, kiek daug gali

Per šiuos kelis mėnesius susidarysi aiškų savo biudžeto vaizdą, t.y. kiek išleidi gaunamų pajamų ir kiek jų lieka. Jeigu atlikai visus pratimus, turėsi ir gana aiškų ateities biudžeto vaizdą. Visa tai pravers, siekiant pereiti prie kitų – taupymo, investavimo, paskolų valdymo – treniruočių.

## Pradėk „Moku sau“ pratimą

Tai yra taupymo treniruočių pratimas. Jeigu jų dar nesiėmei, netrukus tai padarysi, o ruoštis tam galima jau dabar. „Moku sau“ pratimo esmė – iškart atsidėti bent 10 proc. gautų pajamų. Susimokėk sau – tai didžiausia privilegija.

## Nepamiršk disciplinos laikymosi pratimų

Nuolat stebėk savo formą. Jeigu ji pradeda šlubuoti, t.y. išlaidų eilutėse vis atsiranda spontaniškų išlaidų, susiimk. Disciplinos nesilaikymas gali sugriauti visą Tavo biudžeto formą.

## Pasireguliuok išlaidų ir pajamų planavimo krūvius

Ar prieš kelis mėnesius planuotos pajamos bei išlaidos buvo tokios, kokių ir tikėjaisi? Jeigu ne, verta pasireguliuoti krūvius: gal planavai neatsižvelgęs į visas aplinkybes, gal buvo objektyvių priežasčių, o galbūt jau galima išvesti pajamų ir išlaidų vidurkius, kurie padės geriau planuoti ateitį.

## Apdovanok save

Ar pavyksta nuolat mankštintis? Nesikuklink, padaryk sau dar vieną mažą dovaną, tik biudžeto rėmuose.

## Imkis naujų sporto šakų

Nuoseklus darbas atneša gerus rezultatus. Po visų biudžeto pratimų esi pasiruošęs imtis naujų iššūkių – metas pereiti prie **taupymo**, o jeigu jautiesi stiprus – ir **investavimo**.

