

## Financieel bewustzijn geeft voortdurend kracht!

### Controle Journaal voor financieel bewustzijn

We beginnen aan een reis om financiële rust te vinden! We kunnen de rust waar we naar op zoek zijn niet vinden totdat we balans vinden in ons leven.

We hebben allemaal de schaal van rechtvaardigheid gezien. Stel je dit nu voor in je financiële leven. Aan de ene kant heb je je bestedingsgewoonten en aan de andere kant heb je betaalpassen en je creditcards. Kijk wat er gebeurt als je niet let op je bestedingsgewoonten: Je bestedingskant gaat omhoog en je schuld of te kort aan geld van geld wordt zwaarder en die schaal gaat naar beneden. Dan stop je met kijken naar de zware kant door je rekeningen niet te openen en je bankafschriften te bekijken. Je uitgaven lopen volledig uit de hand en je weet niet wat je moet doen om je financiële leven weer in balans te krijgen.

We hebben twee dingen die we tegelijkertijd gaan bespreken. Een daarvan is onze angst onder ogen zien voor waar we echt zijn en het eigen maken van nieuwe gewoonten ten aanzien van uitgaven. Als je stopt met uitgeven, heb je meer geld om tegen je schuld te houden en uiteindelijk ben je weer in balans en controle.

Je gebrek aan controle wordt veroorzaakt door paniek. Angst voor het onbekende is altijd erger dan een angst die je onder ogen komt. Je raakt verstrikt in de vicieuze cirkel van niet weten hoeveel je hebt, zodat je het betalen van rekeningen uitstelt. Dan betaal je dingen te laat en opeens kost je angst je echt geld. Wanneer uw uitgaven uw inkomsten blijven overschrijden dan vergroot je creditcardschuld of leningen om tekorten te dekken. Ja, het is net als je geld door het toilet spoelen als je een gokverslaving hebt. Nu voor degenen onder jullie die geen creditcardschuld en rekening-courantkredieten hebben gekregen; Je tijd komt eraan.

Creditcardmaatschappijen jagen je elke dag op met nieuwe creditcard aanvragen! Het is slechts een kwestie van tijd tot je in hetzelfde schuitje zit. We moeten onze bestedingsgewoonten nu veranderen!

Ben je bereid om deze demonen te negeren en je hersenloze uitgaven los te laten? Dit gebeurt niet van de ene op de andere dag, maar het zal tot één babystep per keer komen.

Maak je klaar om je financiën-hoofd er op te zetten!

FlyLady



© 2005 FlyLady & Co. Inc

## FunTESTic's toelichting

Financieel bewustzijn geeft voortdurend kracht! Is de vertaling van 'Financial Awareness Continually Empowers', afgekort FACE™ (wat gezicht betekent). Het is een afkorting met een 'trademark'; oftewel het is een geregistreerd handelsmerk. Je komt 'FACE' regelmatig tegen in dit document, vaak in de vertaling 'FACE™ it'; zie het onder ogen.

In Nederland kennen we niet - zoals in de VS blijkbaar gebruikelijk is- het gebruik van chequeboekjes meer. Vroeger hadden wij ook 'betaalcheques', die je ook kon uitschrijven in de winkel. Ook creditcards als 'gewoon betaalmiddel' is bij ons niet zo gebruikelijk; wij maken - in het algemeen- gebruik van betaalpassen met al-dan-niet contactloos betalen.

Wel kennen wij - net als in de VS- het kopen-op-krediet. Tot enkele jaren geleden waren (vooral) postorderbedrijven berucht om schulden (te) hoog op te laten lopen, vele mensen kwamen daardoor in de problemen. Tegenwoordig kan dan nog steeds, maar de kans wordt stukken kleiner door allerlei toezicht en toetsingen. Je kent wellicht ook wel de 'BKR'toetsing. Bij de 'BKR', bureau krediet registratie worden alle leningen die een consument aangaat geregistreerd zodat je niet ongebreideld leningen kunt afsluiten bijvoorbeeld en een bedrijf kan nagaan of de klant wel kan betalen.

Creditcard aanvragen krijgen wij niet zomaar in de bus, in tegenstelling tot in de VS waar maatschappijen veel geld spenderen aan het verzenden van - soms al volledig ingevulde- aanvraagformulieren. Logisch, want de meeste betalingen in de winkels gaan via creditcard én er wordt een hoge rente gevraagd zolang je de rekeningen nog niet hebt voldaan. Het is voor die maatschappijen een verdienmodel.

In Nederland doet men veel moeite om de consument uit te leggen dat er niet zoiets is als 'gratis geld': GELD LENEN KOST GELD!!! Producten waar je geld voor leent kosten altijd meer dan producten waar je dat niet voor hoeft te doen. Als je een product afneemt waar een lening mee gemoeid is, staat er altijd zo'n balkje bij met een poppetje dat geketent is aan een blokje met een euro-teken dat geld lenen geld kost.



Banken en financiële instellingen doen - ook omdat ze wettelijk verplicht zijn- de moeite om de consument uit te leggen wat financiële consequenties zijn en ze moeten expliciet vragen of men de risico's snapt. Dat is niet omdat ze zo begaan zijn met ons. Houdt altijd in je achterhoofd dat zij (veel) verdienen aan jou. Het is geen liefdadigheid. Logischerwijze controleren ze of je dingen kunt betalen en wat ze kunnen plukken als je niet meer kunt betalen (zoals je huis innemen) het onderpand is altijd dusdanig dat het risico voor de instelling nihil is. Ze doen dingen niet om jou te beschermen. Ze gaan altijd uit van de de EIGEN verantwoordelijkheid.

Dit journaal heb ik vertaald. Het origineel staat op de site van de FlyLady ([Microsoft Word - face\\_coj.doc \(flylady.net\)](https://www.flylady.net)). Daar waar ik kon heb ik aanpassingen gedaan naar de situatie zoals die in Nederland gebruikelijk is, maar ook niet overal. Daar waar dus staat 'chequeboek' om betalingen te doen, heb ik OF reeds vertaald naar de situatie dat men in NL veelal betalingen via online bankieren doet. Soms moet je zelf dus bedenken hoe dat zit in Nederland (of België ... of het land waar je woont)

De principes blijven - waar dan ook ter wereld- overeind staan.

Je uitgaven moeten je inkomsten niet overschrijden en daarvoor moet je in controle zijn van die uitgaven en die krijg je door jezelf gewoonten rondom uitgaven eigen te maken.

## Gefeliciteerd: je bent een directeur

Toen ik Sink Reflections schreef, wilde ik dat je het gevoel van rust dat komt wanneer je huis in orde is, ervoer. Met de volgende getuigenis begon het boek:

Beste FlyLady,

Ik wilde je laten weten over de prachtige B&B waar mijn man en ik verbleven in dit Memorial Day-weekend. De kleine maar eenvoudig ingerichte keuken was goed gevuld met heerlijke gezonde snacks en maaltijden. Zelfgemaakte wafels met bramen waren geserveerd vanuit een mooie schone keuken. De woonruimtes en slaapkamers waren ingericht met frisse, donzige kussens, heerlijk frisse bijpassende lakens en donzen dekbed en overal geurkaarsen. De badkamer - ah ... bubbelbad, lotions en verse witte handdoeken. De bibliotheek was gevuld met boeken, tijdschriften en yogavideo's.

Het beste van alles, mijn man en ik brachten tijd samen door zonder onderbrekingen, klusjes of verkeer.

Oke - je raadt het al ... Dankzij jou is dit mijn thuis.

Dank je, dank je.

Als je huis deze gastvrije retraite van de buitenwereld wordt, zul je merken dat niet alleen het huis schoon is en de maaltijden worden gekookt, maar wanneer als je de deur binnenloopt, zijn de zorgen ook weg. Dit is die rust die komt als je de rommel in alle gebieden van je leven opruimt.

Het enige gebied dat vaak over het hoofd wordt gezien, zijn onze financiën. Alles in ons huis is met ons verbonden. Terwijl we één gebied opruimen en routines vaststellen om ermee om te gaan, vinden we meer tijd om bijvoorbeeld de maaltijdplanning aan te pakken, rekeningen te betalen en niet zo veel meer uit te geven...

Wat als we onze huizen als 5-sterren hotels runden? Het grappige is dat we al veel daarvan doen! Wij zijn de Thuis Directeuren van onze hotels, toegegeven dat we de neiging hebben om af en toe op een zijspoor te belanden en afgeleid worden, maar dat wordt steeds beter!

Dus laten we eens kijken naar onze huizen in vergelijking met een hotel!

1. We hebben slaapkamers en badkamers.
2. Wij bieden een plek voor mensen om comfortabel te slapen en zich klaar te maken voor hun dag.
3. We hebben een wasservice.
4. De eetkamer is altijd open.
5. De conciërge staat klaar om elke excursie te plannen.
6. De limousine service is er op afroep.
7. De lounge heeft mooi leesmateriaal en comfortabele plekken om te ontspannen.

Zoals u duidelijk kunt zien, bieden onze hotels al het beste! Jij bent de directie van dit hotel; het is jouw verantwoordelijkheid om het draaiende te houden! Maar hoe doe je dat?

Elk bedrijf moet weten waar zijn geld aan wordt uitgegeven en moeten bijhouden wat het budget (een lelijk woord hier) is. Weet je eigenlijk wel wat een budget echt is? Het is een voorspelling van wat er binnenkomt en hoeveel je denkt dat het zal kosten om jouw hotel draaiende te houden. Dat betekent niet dat je alles uitgeeft wat ook binnen komt. Als we dit voortdurend doen, gaan we uiteindelijk failliet. Je kunt Peter maar zo veel keren beroven om Paul te betalen.

Op dit punt hebben onze hotels moeite om drijvend te blijven in een zee van problemen. Als

we het ene probleem oplossen, steekt de volgende alweer zijn lelijke kop op. We werken aan de schoonmaakproblemen. We hebben routines opgesteld om dingen dagelijks gedaan te krijgen en de keuken komt nu op orde. Menu's worden gepland en de inkooplijsten zijn klaar voor de koper. Maar dit is slechts een deel dat ons hotel draaiende houdt.

Wanneer we financiële problemen hebben, doet de stress iedereen die betrokken is bij de operatie pijn. We moeten leren om een balans te vinden in ons hotel en een objectief beeld hebben over hoeveel we hebben dat binnen komt en hoeveel er uit gaat. Sommige mensen zouden automatisch zeggen dat we meer moeten vragen voor een kamer in ons Hotel. Verkeerd! Hogere tarieven betekenen dat je klanten weglopen. Meer geld is niet altijd de sleutel om genoeg te hebben om operationeel te blijven.

We hebben een beperkt budget en we moeten nieuwe manieren van leven leren met die middelen. We kunnen niet meer geld magisch laten verschijnen. Uiteindelijk moeten die leningen terugbetaald worden of die rekening van je creditcard. Om deze problemen aan te pakken, moeten beginnen met een eenvoudig budget. We moeten opschrijven wat we nodig hebben om ieder onderdeel van ons kleine hotel te runnen: van wasserij tot limousine service. In andere woorden, moeten we weten hoeveel we uitgeven op elke afdeling om onze uitgaven één dag per keer te plannen en te verminderen.

Vorige week vroeg iemand me wat mijn grootste troef was, zonder aarzeling antwoordde ik: IK!!! Wil je weten waarom? Het is vanwege mijn "kan doen" -houding die me laat leren en doen. Wil je nog iets weten? Jij hebt die houding ook! Kennis is het antwoord! Waarom denk je dat je blijft zoeken naar die antwoorden? Waarom denk je dat je ons gevonden hebt? Je was zoeken naar antwoorden op problemen. Je weet diep van binnen dat de kennis er is, maar het hebben van de kennis en het gebruik ervan zijn twee verschillende dingen. We gaan je leren hoe je moet gebruiken wat je weet.

Je hele leven is je verteld, je bent een vrouw; je kunt alles! Het probleem met dit soort hersenspoeling is dat het ons daadwerlijke alles deed doen. (we wilden het ook allemaal), maar het leerde ons niet hoe te houden wat we hebben en te prioriteren wat belangrijk is. Dit is waar ik je mee wil helpen.

Als SHE's<sup>1</sup> zijn we slimme slimme mensen! Onze grootste troef zijn wijzelf. Wanneer je zorgt voor jezelf, zelfs op de eenvoudigste manieren, zorg je voor jouw hotel. Ik weet dat je dit vergelijkt met egoïstisch zijn, maar dat is het niet! Om uw hotel soepel en efficiënt laten draaien, moet u gelukkig en Gezond zijn.

SHE's zijn te verdelen in alle soorten en maten; Sommigen van ons zijn beter in bepaalde dingen. Ik noem ze graag savant SHEs! Er zijn veel van onze leden die niet bergen wasgoed of gerechten hoog opgestapeld hebben, maar hun rommel neemt hun huizen over en ze kunnen niet loslaten. Er zijn er die goed zijn met hun financiën, terwijl anderen hun rekeningen niet kunnen vinden. We hebben leden die letterlijk een 5-sterrenhotel kunnen runnen. Op kantoor zien leden er uit of ze alle op orde hebben en zijn supergeorganiseerd; als ze thuis zijn, hebben ze moeite om dingen te vinden. Ze lijden aan het van Can't Have Anyone Over Syndrome (CHAOS)<sup>2</sup>. Hun vuile geheimpje over hun huis is waarom ze hun vrienden en collega's weggehouden en ik durf te wedden dat hun financiële vuile geheimpje verborgen is voor hun geliefden. Wil je weten waarom?

Angst! ANGST VOOR AFWIJZING! Zou dat de reden kunnen zijn waarom we onszelf in grote creditcardschulden steken of leningen afsluiten en waarom we boven 'onze middelen' leven? Angst om niet waardig te zijn vanwege een fout; Angst om er niet uit te zien alsof we iets waard zijn;

---

<sup>1</sup> SHE is de afkorting van 'STAY HOME EXECUTIVE' oftewel: een 'thuisblijf directeur', de afkorting is 'SHE' wat 'ZIJ' betekent. Het is simpelweg een 'huisvrouw' of 'thuisblijf moeder'.

<sup>2</sup> CHAOS is de afkorting van 'Can't have anyone over syndrome', dat 'kan niemand op bezoek hebben syndroom' is. ER is dan zoveel rommel dat je niemand op bezoek/ in huis wilt hebben, want je schaamt je er voor.

Angst voor wat andere mensen denken; Angst om onze idealen van wat het leven werkelijk waard maakt niet waar te kunnen maken; Angst om de burens niet bij te kunnen houden. Zie je het stinkend denken in al deze houdingen? De ANGST om het niet te weten is erger dan het echt weten. Als je je vijand kent, kun je een aanvalsplan maken!

Nu terug naar je bezittingen! Je hebt ze en we gaan ze gebruiken. Zelfs onze SHEness is een aanwinst! Denk hier eens over na! We houden van plannen en schema's maken en schema's maken om te plannen. Oh en laten we onze liefde voor het maken van lijsten niet vergeten, maar we zijn niet echt goed in het uitvoeren van deze plannen. We gaan alles doen één babystapje per keer.

Dit is wat je nodig hebt: potlood, papier en je controle journaal; Is dat niet passend? Een controlejournaal om controle te krijgen over onze bestedingsgewoonten! Doe het papier in het controlejournaal; dan zullen we beginnen met realistisch kijken naar wat we uitgeven, wat we hebben, wat we nodig hebben, waar we zijn en waar we naartoe gaan met deze kennis. Ik zal je niet overweldigen! We nemen babysteps!

Uw financiën zijn niet van de ene op de andere dag rommelig geworden en uw schuld zal niet opgehelderd zijn in een dag!

Ben je klaar om je financiën onder ogen te zien en de kracht te vinden om te FLY-en? Uiteindelijk is Minder is meer; Minder schulden betekent meer rust!!!

FlyLady

## FACE™ Missie #1

Zoals bij alles wat we doen zijn er eerst dingen. Ga je nu aankleden, veter schoenen en doe je haar en gezicht! We hebben onze routines en als deze automatisme worden is het veel gemakkelijker om een nieuwe stap er in op te nemen.

Het is tijd voor je eerste babystep het onder ogen zien van je financiën. Dit gaat leuk zijn als je jezelf er niet door laat stressen. We gaan twee van onze favoriete tools te combineren die we gebruiken om ons huis op orde te krijgen om ons te laten beginnen aan de reis naar financiële vrede. Ben je klaar??

We gaan beginnen met een Hot Spot Fire Drill samen met een 27 Fling Boogie tegelijkertijd. Het doel van onze speurtocht is om al die rekeningen te vinden, bankafschriften, creditcardafschriften en je betaalbewijzen alsook acceptgiro's en dergelijke. Met je vuilnisbak bij de hand, pak een boodschappentas of een canvas tas en begin met het opruimen van je favoriete Hot Spots waar je jouw neerlegt. Gooi het afval weg en stop de rekeningen e.d in de tas. Als je ze voor iemand of jezelf hebt verborgen, ga dan naar die schuilplaatsen en haal die tassen ook tevoorschijn. Heb je wat rekeningen in de auto die je nooit in huis hebt gebracht of die je in een zijvakje van je tas hebt gestopt? JE WEET WAAR ZE ZIJN! ! Ga ze nu verzamelen! Vergeet niet om je bureau en de bovenkant van de magnetron te controleren!

Ik wil ze allemaal op één plek. Dit is alles wat je nu hoeft te doen! Je bent op weg!! Yippee! Stel nu je timer in op 15 minuten en verzamel de rekeningen. Ik zei ook niet dat je jezelf moeilijk moest maken.

**IK BEN ZO TROTS OP JE!!!**

## De 11 FACE™ geboden voor winkelen!

1. Plan je maaltijden voordat je in de supermarkt komt! Maak je menu's, maak je koelkast schoon en maak een boodschappenlijstje. Koop alleen eten bij de Supermarkt!
2. Een boodschappenlijstje is je beste financiële vriend. Het maakt gerichte shoppers, niet gedachteloos dwalen en gedachteloos kopen met virtueel geld!
3. Als je niet kunt omgaan met winkelcentra, catalogi, winkeltelevisie, die 0800-nummers of internetwinkels, kickaf - cold turkey- en zet ze uit of gooi ze weg en blijf bij hen uit de buurt.
4. Om de uitgaven te verminderen, blijf zoveel mogelijk uit de winkels. Beperk je tripjes door je boodschappen te plannen. Elke keer als je door de deur loopt, hebben ze je! Word niet het slachtoffer van hun marketingvallen! Je bent sterk. Je kunt dit!
5. Wanneer je naar de winkels gaat, stel je een timer in en breng je slechts een paar minuten door naar binnen gaan en halen wat er op je lijst staat. **BLIJF GEFOCUST!** Je kunt alles gedurende 15 minuten! Draag een horloge en wees je bewust van je uitgaven: Tijd en geld!
6. Als u de kinderen meeneemt die winkelen, neem dan waterflessen mee van thuis en fruitsnacks. Dit voorkomt dat u hoeft te stoppen en te kopen. Gelukkig kinderen helpen je. Hongerige kinderen zeuren en willen impulsaankopen. Retail merchandisers jagen ook op kinderen. Kijk maar naar het cornflakes gangpad! Alle met suiker gevuld spul is op ooghoogte van het kind. Leg de spelregels vast voordat u met uw kinderen winkelt. Geef ze de hoop op beloning voor het helpen nadat de boodschappen thuis zijn opgeborgen. Vertel ze ook de gevolgen als ze zeuren. Er is niets bevredigender dan de kinderen vertellen dat je weggaat als ze zeuren om dingen, en dan daadwerkelijk weggaan! Een goede beloning is tijd met hen doorbrengen en een spel spelen.
7. Uitverkoop is niet echt uitverkoop als je ze betaalt met je creditcard; de rente eet je spaargeld op! Met de prijs van gas, als je een afstand moet rijden is het koopje geen koopje!
8. Maar er tijdens het winkelen een gewoonte van om je aankopen in twijfel te trekken: Heb je je nodig? Hou ik van je? Heb ik een plek voor je? Ga ik je op korte termijn weggooien? Heb ik er nog een van jullie?
9. Stop met het gebruik van je pinpas; het is te gemakkelijk en je bent een SHE en vergeet uw aankopen in uw chequeregister te plaatsen. Kennis is macht! Creditcards zijn virtueel geld; je moet ze betalen met tastbaar geld. Wanneer we te veel uitgegeven weerhoudt de stress van de creditcardschuld ons van FLYing!
10. Doe tijdens het winkelen met een kar een 27 fling boogie voordat je bij de kassa komt. Zorg ervoor dat je je impulsaankopen terugbrengt. Laat je kinderen helpen door je lijst te controleren en wat er in je winkelwagentje zit! Houd er rekening mee dat er zijn vallen in elk gangpad. Die vallen worden door retailers ingesteld om jouw besteedbaar inkomen uit je zak te kloppen. Raad eens? Jouw geld is niet iets om door het toilet te spoelen. Jouw geld heeft waarde voor jou en jouw gezin. Laat het een gereedschap zijn, geen spoeling!
11. Om je te helpen je aankopen te beteugelen met een creditcard, bankpas, chequeboek of contant geld, zet een FLYLADY clip op die plastic kaarten, cheques en je geld. Dit maakt het moeilijker om te gebruiken. Elke keer dat je ze gebruikt, zal dit de uitgaven onder je aandacht brengen en je er bewust van maken. Zet al je bonnetjes in uw controle journaal; plak ze op een vel papier. Weet elke dag hoeveel je hebt uitgegeven!

Ik wil dat je FLY-ed (eindelijk van jezelf houden)! Om dit te doen, moet je op de hoogte zijn van jouw uitgaven! Financieel Bewust zijn helpt je om te FLY-en!

# Minder is meer; Minder tijd besteed aan winkelen is meer tijd besteed aan het houden van jezelf en je familie!!!

## FunTESTic's aanvulling op de 11 FACE™ geboden

1. In Nederland kennen we ook gewone weekmarkten, dat is veel minder gebruikelijk in de VS. FlyLady zegt hier specifiek alleen in supermarkten te kopen, maar juist 'op de markt' kun je veel voordeel halen als je maar gefocussed boodschappen doet en de prijzen 'weet'. Daarnaast zijn er in Nederland steeds meer 'lokale', duurzame initiatieven (zoals 'de buurderij' bijvoorbeeld), zeker als je biologisch wilt eten is dit - hoewel zeker duurder dan een reguliere supermarkt- wél voordeliger dan de biologische producten in de supermarkt.
2. Zelfs met een lijstje merk ik dat ik afgeleid wordt, moet je nagaan hoe erg het is zonder lijstje. Omdat je dan ook continue loopt na te denken over 'wat moet ik weer hebben' doe je er ook nog langer over (tijd is ook geld!) en - meestal- ben je ook zonder lijstje dingen vergeten bij thuiskomst. Check dus echt voor je weggaat of je je lijstje bij je hebt.
- 3.
4. Bepaal je route voor je de deur uit gaat. Voor mij is het 'Duitse Super' en dan 'Biologische super', ik weet wat ik waar moet hebben - ook omdat ik de aanbiedingen van beiden heb bekeken. Voorbeeld. Ik koop elke week een stuk bio belegen kaas bij de L\*\*\*, maar als de bio belegen in de O\*\*\* in de aanbieding is, dan koop ik het daar. Ik heb vaste producten die ik elke week nodig heb en waarvan ik weet bij welke super ik het moet kopen. Zoals je hebt kunnen raden, eet ik het liefst biologisch (en zo lokaal mogelijk). Als ik bij de L\*\*\* mijn bio groenten voor mijn menu niet kan kopen, dan komt dat bij de O\*\*\*, hebben ze het daar dan ook niet, dan ga ik voor de laatste dingen nog naar bv 'de Turkse groentemarkt'.

Als een product ook een heel klein beetje goedkoper is in een winkel die veel verder ligt, dan sla ik toch over. Alleen bij grote korting maak ik een 'omtrip'; over het algemeen is het risico voor impuls én de extra reiskosten/tijd minder voordelig of even duur.

5. Ik probeer al mijn boodschappen binnen een half uur gedaan te hebben, inclusief het wegbrengen van glas en oud papier. Inclusief auto wassen, tanken e.d. wil ik mijn trip het liefst doen binnen een uur; dat is vanaf het moment dat ik de sleutel van de deur omdraai tot het moment dat ik de boodschappentas weer in de keuken zet om in te ruimen.
6. Als niet-kinderen hebbend: laat ze thuis als het kan, tenzij ze zich kunnen gedragen. Geef ze zeker niet die vreselijke kinderkarretjes waar ze overal mee tegenaan rijden (ook mijn enkels!) en die ze vullen met allerlei impulsaankopen die ze dan vervolgens weer terug moeten leggen. Een kennis gaf haar kids altijd een gerichte missie in de supermarkt.
7. Ken je prijzen is hier belangrijk. Check bij de aanbiedingen of het product dát in de aanbieding is, ook een voordeliger optie is dan je normaal zou kopen. Bijvoorbeeld: je hebt wasmiddel op je lijst, normaal koop je merkX voor 5 euro een liter. Nu is merk Y in de aanbieding. Merk Y is een zogenaamd 'A-merk', maar kost in de aanbieding 5,50 per liter. Dat is dus - voor jou- niet voordeliger. Dat is het wel als merkY minder dan 5 euro per liter zou kosten.

De consumentenbond heeft onderzoek gedaan naar 'bulkverpakkingen' die voordeliger zouden moeten zijn of in ieder geval de indruk daartoe wekken. Ook hier loont het om te rekenen (neem een rekenmachine mee als het nodig is, al kan de oefening hoofdrekenen ook goed zijn om je hersenen te trainen!). Het onderzoek wees uit dat bulkverpakking soms per gewichtseenheid 25% duurder zijn!!!

Sommige mensen kopen groot in als iets goedkoper is. Maar óf iets 'op voorraad'



daadwerkelijk goedkoper is, is niet alleen kwestie van goedkoper inkopen, maar je moet ook de rente meenemen. Nu is de huidige rente op spaargeld zeer laag (en men wil zelfs naar negatieve rente), maar stel dat je 5% rente zou krijgen op je spaargeld en je koopt voor 100 iets dat je normaal maar voor een 10 zou kopen. Dan heb je dus 90 meer uitgegeven waar je geen rente op ontvangt. Afhankelijk van wat de 'koopfrequentie' is kan het voordelig zijn of minder. Als ik een jaar als koopfrequentie neem, dan krijg je dus 4,50 minder op je rente. Als je 'koopje' dus meer opleverde dan kan het gunstig zijn, was het minder, dan ben je alsnog een dief van je eigen portomonnee. En dan neem ik het 'ruimteverlies' nog niet eens mee.

LOL: ooit kocht ik een doos met 96 zakjes kattenvoer. Supervoordelig. Nu is mijn kat wat kieskeurig qua eten (op zijn zachtst gezegd). Dit was zijn favo-merk, leek ook zijn favo-smaakje. Toch was deze aanbieding blijkbaar van een andere fabriek of andere makelij - het moet toch ergens uit de marge worden gehaald-. Daar waar hij eerst met smaak zijn bakje leeg likte, keek hij me nu misnoegend aan. Ik kon het nog rekken tot 8 zakjes en toen was het écht over. 88 zakjes vonden hun weg naar het asiel en die 8 zakjes bleken dus achteraf de duurste die ik ooit had gekocht per stuk.

- Ik heb ook nog een additionele, als je (erg) twijfelt niet doen. Met kleding kun je vragen aan de winkel of ze het apart hangen voor maximaal een week; als je dan niet bent terug geweest mag het 'vrijgegeven', zijn ze niet blij mee, maar als je uitlegt dat je het met een budget moet doen, gaan ze er wel in mee. Ik heb als eigen regel dat bij dure kledingstukken ik na drie weken nog steeds het stuk erg graag wil ik ga bedenken welke ander kledingstuk er voor moet wijken, als dat geen enkel ander stuk is, dan koop ik het niet.

Nog een vraag: kan ik het zelf maken? Een 'kant-en-klaar' pizza is toch echt veel minder lekker (zouter en duurder!) dan een eigengemaakte.

- In Nederland is het steeds minder gebruikelijk om 'met contant' te betalen. Toch is het bij het onder controle krijgen van je uitgaven wél eigenlijk noodzakelijk. Wat ook helpt: maak een boodschappenlijst, bepaal hoeveel het ongeveer gaat kosten en probeer ook bij dat bedrag te blijven (ik vind het tegenwoordig een sport om met zo'n laag mogelijk bedrag uit te komen of minder dan de week er voor). Toch betaal ik niet contant, maar met pin (ook omdat ik altijd gebruik maak van 'zelfscan'), je houden aan je lijstje is dan heel belangrijk (!).
- Op raadselachtige wijze kan soms ineens die verpakking caramels in de kar zijn beland...
- Sommige banken bieden tegenwoordig in hun internetbankieren een mogelijkheid om je uitgaven te categoriseren. Een kasboek is wellicht wat ouderwets, maar wel een geweldig middel om inzage te krijgen in je uitgaven. Het NIBUD geeft ook tips over je huishoudelijke uitgaven en hoe deze te administreren ([Huishoudelijke uitgaven \(nibud.nl\)](https://www.nibud.nl)). Inderdaad geeft een 'memento' op je betaalmiddelen je weer die reminder zuinig te zijn met en óp je geld.

## FACE™ Missie #2

Dit FACE™ Control Journal begon als kantoor controle Journaal; maar elke keer als ik schreef, kwam ik terug op het verkrijgen van controle over onze uitgaven en betaalgewoonten ten aanzien van onze rekeningen. Het werkt allemaal samen dus om je financiën onder ogen te zien waar je mee te maken krijgt moet je de rommel in je kantoor aanpakken. Het maakt niet uit of het kantoor thuis is, op het werk of dat het kantoor in een tas zit die zo vol zit dat je je rekeningen niet meer kunt vinden.

Hier is je volgende FACE™ Missie:

Als je huis een puinhoop is, kun je niet helder denken. Waarom denk je dat ik wil je helpen de stress in je leven te verlichten door te ontrommelen? Wist je dat als je bureau rommelig is, je geen zin om er aan te gaan zitten om te werken? Rommel heeft een manier om je energie op te zuigen. Wat gaan we aan dit probleem doen?

We moeten onze werkplekken schoonmaken. Het kan uw keukentafel zijn of uw salontafel. Het kan je eigenlijke bureau zijn; wat dan ook en waar dan ook, we gaan een hot spot brandoefening doen en het opruimen. Stel je timer in op 15 minuten! Als je computer in het midden van je werkoppervlak, dan heb je echt geen werkoppervlakte, hè? Denk hier eens over na. We gaan kijken naar papieren; Veel papieren! Je hebt een oppervlak nodig om ze op te leggen.

Wat heb je nodig op je bureau? Absoluut niets! Geen stapels papieren, geen boeken, alles wat je nodig hebt is een onbelemmerd oppervlak. Als je om alles van het oppervlakte af te halen het voorlopig in een doos moet stoppen voor dit moment, doe dat dan. Het gaat er om dat je voor nu een leeg werkoppervlakte hebt zodat je je financiën kunt gaan inzien en je vleugels gaat open klappen om te FLY-en!

**Je kunt dit! 15 minuten!**

## Je financiële Glimmende Gootsteen

Ik weet dat je me niet zult geloven. Je geloofde me ook niet over de gootsteen, maar je vertrouwde me genoeg om te volgen en je merkte meteen de verandering in je houding door alleen maar te staren naar die glimmende gootsteen.

Elke ochtend houdt je routine in dat je op staat, je aankleedt tot en met je schoenen en het je haar en gezicht doet. Dan ben je je dag begonnen met vliegende (FLY-ing) start.

Ik deed een enquête om te zien wat jullie gedachten waren over een financiële glimmende gootsteen. Velen van jullie dachten dat het de balans op het kasboek was, maar het is zo veel meer dan alleen een getal in een financieel register!

Uw geld is slechts een hulpmiddel; niet de magische pil die de dag gaat redden. Rita Davenport leerde me dat als geld het zal repareren, het geen probleem is. Zo vaak willen we het echte probleem niet onder ogen zien; Gewoon een pleister opplakken.

Het is mijn taak om uw houding ten aanzien van geld onder je aandacht te brengen net zoals we deden met je huis en rommel! Je uitgavenpatroon en je bewustzijn zijn de sleutels tot het veranderen van het stressniveau in uw huis wanneer het gaat om het gebrek aan geld.

Je eerste indruk is dat er meer geld binnen moet komen. Dit lost het niet op, toch?? Dat is gewoon weer een snelle pleister-aanpak zoals stash en dash schoonmaak voordat er bezoek komt. Meer geld, zegt slechts dat je meer kunt uitgeven; en het vergroot alleen de hachelijke situatie. Uiteindelijk Je moet je houding accepteren.

Je zag het schoonmaken van je huis altijd als een karwei of misschien zelfs straf; Nu zie je dat het een manier is om jezelf en je familie te zegenen. Je houding is veranderd. Waarom is dat gebeurd? Je liet je perfectionisme los en stopte lang genoeg met zeuren om van je kont af te komen en gewoon iets te doen voor 15 minuten; een investering van 15 minuten in jezelf en je huis.

Je helpen om RUST te vinden was 15 minuten van je tijd waard, en het hielp eigenlijk de algehele uitstraling en het gevoel van uw huis. Geldt niet hetzelfde voor 15 minuten per dag investeren in je houding ten aanzien van je financiën, een beetje FLY-washen en een beetje FLY-verstand?

Jouw HOUDING over geld, uitgaven, sparen, en het nut er van zien als een gereedschap is je GLIMMENDE GOOTSTEEN! Jouw financiële bewustzijn geeft je voortdurend kracht! FACE™ is je nieuwe houding! Laten we een FACE™ trekken elke ochtend en onze dag FLYing (Finally Loving Yourself) beginnen!

**Ik ben zo trots op je dat je jouw angsten direct bij de kop pakt en aanpakt!**

## Hoe je denkt over geld, wordt generaties doorgegeven

Zoals onze houding werd gevormd door onze ouders; zo helpen wij bij het vormen van de overtuigingen van kinderen over geld. Ik zeg je al een paar jaar dat als je het voorbeeld geeft, je kinderen zullen volgen! Wist je dat dit geldt voor elk aspect van je leven? Jij bent een handboek voor je kinderen en je kleinkinderen.

Wat leren ze van jou als het om je geld gaat?

1. Zien ze dat je op magische wijze geld krijgt van de geldautomaat?
2. Zien ze dat je stukjes papier, cheques genaamd, geeft om artikelen te kopen? Of stukjes plastic?
3. Zien ze dat je geld bespaart? Letterlijk! De koektrommel spaartechniek.
4. Praat je met hen over geld? Of is het een taboeonderwerp?
5. Zien ze dat je geld in de bodemloze put van je tas gooit zonder er respect voor te hebben?
6. Weten ze van geven? Zien ze dat je je geld geeft, je overvloed aan rommel, je tijd en talent voor je kerk, een goed doel of gewoon iemand in nood. Geven komt in alle vormen, niet alleen in geld! Het koft een welwillend hart om geven te maken wat het hoort te zijn. Wanneer je geeft met een genereus hart, komt dit geschenk vele malen bij je terug. Luister nu goed: ik zeg niets over tienden geven (aalmoezen) en lees niet dat in mijn bericht. Al het geven moet in liefde gebeuren, ongeacht wat de reden daarvoor is die je hebt.

Memo voor christenen: Als je mij hierover ondervraagt, lees dan uw Bijbel: I Korintiërs hoofdstukken 12- Let goed op hoofdstuk 13.

7. Zien ze hoe de stress zich ophoopt in je leven tegen het einde van de maand waarin je geld op is? Je weet dat dit zo is wanneer je tegen je kinderen schreeuwt om bijna niks!
8. Kijken ze toe hoe je dingen koopt zonder er eerst over na te denken?
9. Horen ze je zeuren omdat er nooit genoeg geld is? Of zien ze je rondrennen verwaarloosde en achterstallige rekeningen te betalen? Of moeten pinnen van een rekening waar onvoldoende saldo op staat?
10. Weten ze waar je geld vandaan komt? Werk staat gelijk aan geld! Zelfs als je een huismoeder bent, staat je werk gelijk aan besparen voor je gezin! Sparen is ook geld.
11. Verwacht je dat ze wijs zijn met hun geld, maar je volgt niet je eigen regels?

We hebben altijd gewild dat je je huis voor jezelf opruimde, niet voor je Familie! Maar de resultaten zijn hetzelfde als de reden waarom je ervoor kiest om jezelf te ontdoen van van de CHAOS; dat is als je het in liefde doet en niet vanuit een martelaar houding.

Hetzelfde geldt voor je geld. Als je familie ziet dat je je verstandig geld gebruikt en ze begrijpen waarom, dan zullen ze eerder je voorbeeld volgen. Je weet dat het veel gemakkelijker is om je slaapkamer schoon te maken en het voorbeeld te stellen dan het is om uw kind te vertellen om hun kamer schoon te maken wanneer de jouwe een zootje is! Je hebt geen geloofwaardigheid.

Je houding ten aanzien van geld is net zo krachtig als uw houding ten opzichte van de rommel en uw thuisroutines. Jouw voorbeeld is de beste manier om ze met je te laten samenwerken en dat betekent dat je moet stoppen met zeuren.

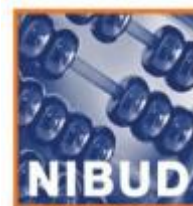
Dit alles gaat terug naar FACE™ (Financial Awareness Continuously Empowers)! De kennis over hoe we met ons geld omgaan en hoe we lesgeven door het voorbeeld te geven is soms alles wat we nodig hebben om ons in de goede richting te krijgen. We doen dat wel voor onze kinderen; maar we doen dat niet voor onszelf. Ik wil dat we onze uitgavepatroon en gewoonten veranderen voor onszelf en het resultaat zal doordruppelen naar onze kinderen.

Ben je klaar om te FLY-en met een stralend gezicht (FACE™) terwijl je je houding verandert ten aanzien van geld en zodat de hele wereld het ziet?

**Ik ben zo trots op je!!!**

## NIBUD - leren omgaan met geld: tien speeltips op een rij

Functie hier: ik heb deze sectie toegevoegd omdat het - zeker als onderdeel van bv KampGaWillenFLY-en of 'thuischolen' een mooie manier is om kinderen te leren over geld. Ik zie het als waardevolle toevoeging, maar het is *geen* onderdeel van de FlyLady versie (!)



Bij kinderen en geld denk je vast automatisch aan zakgeld. Het Nibud adviseert kinderen vanaf 6 jaar zakgeld te geven. Deze leeftijd is gekozen omdat kinderen op dat moment op school beginnen met lezen en rekenen. Maar kinderen kunnen al veel eerder, en ook op andere manieren spelenderwijs vertrouwd raken met geld.

---

Tien tips op een rij:

### 1. Winkeltje spelen

Wie is de verkoper, wie is de klant? In de speelgoedwinkel zijn complet winkelsets en kass'a verkrijgbaar, maar je kunt ook thuis spulletjes of etenswaren uitzoeken. Betalen kan met speelgoedgeld of met zelfgemaakt papiergeld. Door muntgeld onder wit papier te leggen en er met een potlood zachtjes overheen te krassen, kun je prachtig speelgoedgeld maken. Knip de papieren muntjes uit en plak ze op stevig karton.

### 2. Boodschappen

Kinderen vinden het leuk om betrokken te worden bij boodschappen doen. Laat ze bijvoorbeeld appels tellen, fruit afwegen, aanbiedingen zoeken en helpen betalen. Grotere kinderen kunnen oefenen met recepten, en met een boodschappenlijstje en een vastgesteld budget zelf naar de winkel gaan.

### 3. Vreemde valuta

Heb je thuis nog een voorraad vreemd geld liggen? Ook hier kunnen kinderen mee spelen. Bekijk samen wat er precies opstaat en reken om hoeveel dat in euro's waard is. Misschien heb je ook nog speciale muntjes: eurocenten, herdenkingsmuntjes, kwartjes en dubbeltjes. Wat is echt geld en wat niet?

### 4. Verzamelen

Munten sparen kan ook: euromunten uit alle landen of bijzonder buitenlands geld. Je kunt ze opbergen in een speciale bewaarmap

### 5. Ontwerp je eigen geld

Hoe ziet ons geld er eigenlijk uit? Welke munten en biljetten kunnen kinderen herkennen? Welke bedragen staan erop? Hoe kun je ermee rekenen? Leuk om samen te doen: ontwerp je eigen geld! Hoe heet jouw munt en wat is het symbool? Welke munten en briefjes zijn er? Hoe ziet je geld eruit?

### 6. Sparen

Het is voor kinderen belangrijk om ervaring op te doen met sparen. Een spaarpot is daarvoor een leuke start, kinderen vinden het vaak stimulerend om te zien dat het bedrag groeit. Bij een ouder kind kun je samen een kinderspaarrekening uitzoeken en openen of je kind betrekken bij internetsparen.

## 7. Leren kiezen

Omgaan met geld is keuzes maken : wil je een ijsje in de dierentuin of een stuiterbal uit het winkeltje? Houdt de keuzes klein bij jonge kinderen, bij grotere kinderen kun je meer overleggen: of naar de bioscoop, of een pizza eten...

## 8. Meer geld

Laat kinderen zelf bedenken hoe ze aan geld kunnen komen. Wat willen ze later worden en waarom? Zijn er klusjes waarmee ze geld kunnen verdienen? Koningsdag is een leuke aanleiding om op een creatieve manier meer te leren over geld verdienen. Wat kunnen jullie verkopen, wat moet het kosten? Wat kunnen kinderen bedenken waarmee ze geld kunnen verdienen? Het is ook leuk om samen een echt ondernemingsplan te maken. Wat zijn de kosten en investeringen? Hoe wordt de opbrengst verdeeld? Een goed doel kan kinderen ook stimuleren om na te denken over het inzamelen van geld. Misschien willen ze een sponsorloop organiseren, of een rommelmarkt of fancy fair op school

## 9. Reclame

Welke reclames vinden kinderen leuk, en welke niet? Hoe zouden ze zelf reclames maken? Praat over reclame en over 'gratis' producten. Ze kunnen zelf reclamefilmpjes maken en opnemen.

## 10. Meer op Nibud.nl

Lees meer over zakgeld en financiële opvoeding op [nibud.nl](http://nibud.nl). Het Nibud Kinderonderzoek 2013 vertelt je meer over hoe kinderen op de basisschool omgaan met geld. De Nibud-uitgave 'Gids voor financieel opvoeden' geeft handige tips en informatie over de financiële opvoeding voor elke leeftijd. Verkrijgbaar in de Nibud-webwinkel



## Voedsel voor de geest: 11 tips om geld te besparen in de keuken

Door Leanne Ely

Om uit financieel uit diep water te komen, moeten de uitgaven worden beperkt. Een van de beste plaatsen om uw budget echt op orde te krijgen is met voedsel. Met uitzondering van de hypotheek, is het waarschijnlijk je grootste kostenpost. En in tegenstelling tot je hypotheek, heb je controle over het voedselgeld dat er elke maand uitgaat. Het hebben van een goede financiële mindset (geld bewust, niet vrekigheid) geeft je de vrijheid om je geld in te zetten schulden af te betalen en het verkrijgen van financiële onafhankelijkheid

Hier zijn 11 keukengeldbesparende tips die je zullen helpen met dat doel. Dit zijn allemaal beproefde en echte geld besparende ideeën die door mij persoonlijk worden gebruikt en ik beloof je, deze tips waren van groot belang om me te helpen bij het schuldenvrij worden.

1. Wees een Premiejager. Als uw supermarkt een uitverkoop heeft op rundergehakt (bijvoorbeeld) en het is een geweldig groot pakket, koop het op welke manier dan ook en verdeel het in porties die je zult gebruiken. Gebruik de vriezer kwaliteit ziplockzakjes. Je gaat al die moeite doen dus dan kun je ook de moeite doen om iets goeds over te houden als het tijd is om het spul te ontdooien!
2. Groter is niet beter. Niet altijd ten minste. Niet automatisch voor het grootste pakket in de supermarkt gaan en denken dat je de betere deal hebt. Vergelijk prijzen en let op de prijs per kilo of eenheid, op het prijskaartje.
3. Maak er een gewoonte van te kijken naar de afgeprijsd bak/plank/sectie. Niet alle winkels hebben deze, maar vaak is er een plek waar pakken met vervoerschade, gedeukte blikjes en zo staan. Je kunt een klein fortuin hiermee besparen.
4. Tel je verliezen. Verliesleiders (de goedkope dingen die ze adverteren op de voorkant van de flyers die ze elke week versturen) zijn ontworpen om je door de deur te lokken, maar let op de eindkapdisplays in de winkel. Zij zijn niet altijd de aanbiedingen, maar gewone koopwaar. Laat je niet misleiden!
5. Supermarkt smarts. Geef jezelf deze snelle test voordat je het huis uitgaat. Heb ik mijn lijst? Is dit een slecht moment om te winkelen? (vermijd spits en prime time in de supermarkt) Kan iemand op de kinderen letten? (geen uitleg nodig) Heb ik honger? (je weet wat er gebeurt als je honger hebt en je bent op zoek naar eten!). Als je geslaagd bent voor de test, ga dan naar de wc, stop je lijst in je zakboekje en GA!
6. Spice it up. Ik gebruik veel kruiden als ik kook. Als je ooit één van mijn recepten hebt gemaakt dan weet je dat. Maar ik koop ze niet bij de gewone kruidenierwinkel of ik zou failliet gaan. In plaats daarvan krijg ik ze in een discountwinkel, zoals WalMart voor \$ 1,00 per stuk. \*\*
7. Maak de balans op. Je zult later lezen over het inslaan van je Voortdurende Voorraadkast, maar je moet oppassen als je in die "voorraadvormende" stemming bent. Wil je het echt gebruiken of zal het bederven? Ik kocht spaghetti een keer te koop bij Big Lots voor 10 centen per pakket en tegen ongeveer het 20e pakket zaten er kleine insectjes in! eeeewww! Inslaan, maar niet hamsteren.
8. Ga bananen. Als je bananen iets te rijp worden, vries ze dan in met de schillen er omheen. Schil ze later met een mes en gooi ze in een blender met een weinig melk, wat ander fruit en wat eiwitpoeder en je hebt een snel, krachtig ontbijt. Of laat de kinderen ze gewoon opeten zoals het is voor een heerlijke snack - vooral in de zomer.
9. Menu's zijn niet alleen voor restaurants. Je MOET je maaltijden plannen. Geen plan roept gewoon om een ramp--dat weet je. Als je hulp nodig hebt, ga dan naar mijn website voor een week aan dinerrecepten compleet met een boodschappenlijstje [www.SavingDinner.com](http://www.SavingDinner.com).
10. Rubber kip. Dit is de moeder van alle haal-alles-uit-je-euro recepten. Je neemt een magere, kleine kip en maak er drie geweldige maaltijden van (snap je? rubber kip?). Het staat op FlyLady's



site, [www.FlyLady.net](http://www.FlyLady.net). Klik op Eten voor Thought en je vindt er allerlei goede recepten. Er zijn andere recepten die zich ook zo "stretchen" zoals rubber. Ik zal er later nog een paar delen.

11. Mijn vriezer, mijn vriend. In deze tijd is de vriezer een verlengstuk van de voorraadkast. Gebruik hem verstandig! Verwijder het (vries)verbrande spul uit de vriezer en voer het af, voeg regelmatig spullen die je gaat gebruiken toe. Houdt je familie bijvoorbeeld van je wereldberoemde gehaktbrood, maar maak je het niet vaak omdat het tijdsintensief is om te maken? Maak twee of zelfs drie de volgende keer, kook ze af en vries ze in (alleen diepvrieswaardige zakken). En hier is nog een handige tip, gebruik een Sharpie-pen (de enige pen die zonder uit te lopen in de vriezer blijft staan) om de datum en inhoud te markeren (je moet dit doen - je zult het anders vergeten) op de diepvrieszak. Om te voorkomen dat je je Sharpie verliest, bewaar je hem in de diepvrieszakdoos en vertel absoluut niemand dat hij daar is, anders verlies je hem voor het leven.
12. Laat de Drive-Thru Mentaliteit vallen. Ja, het is makkelijker om gewoon iets te pakken om mee te nemen en misschien wil je niet koken. Maar het kost je de financiële vrijheid van je familie, om nog maar te zwijgen van de gezondheid. Het zijn de kleine dingen die optellen en je beroven. En trap ook niet in het .99 menu- het is allemaal vet, cholesterol en die 99 cent kan naar een rekening gaan die moet worden afbetaald. Je verdient beter dan dat.

Om the FLY-en betekent dat je moet loslaten. Dit is het spul dat ons tegenhoudt, dat ons ervan weerhoudt om in de lucht te zijn. Ik had vroeger enorme schulden, had bijna niets inkomend en een belastingdienst-probleem waardoor ik bijna wenste dat ik in plaats daarvan de maffia achter me aan had! Maar mijn huis op orde krijgen (deze was KRITIEK) gaf me de ruimte om de financiële problemen weg te halen, stap voor stap, met behulp van de hersenen die God me gaf. Vandaag ben ik schuldenvrij.

### **Dus ga ervoor! Je kunt dit ! !**

\*\*Jaaa, ben ik weer - funTESTic hier-... kruiden kunnen heel duur zijn (of het kan best oplopen in ieder geval), zeker wanneer je die design-achtige, mooie glazen potjes of mooie gestijlde blikjes koop of juist kleine zakjes waar je verhoudingsgewijs meer voor de verpakking dan de inhoud betaalt. Ik heb het geluk dat ik onderweg van huis naar werk langs 'de Bazaar' kom in Beverwijk (nou ja, bijna dan). De bazaar heeft diverse standjes/ winkeltjes waar kruiden en specerijen, alsook mixes zoals curry en rubs worden verkocht. Eens in de zoveel tijd - en ik doe vrij laaaang met kruiden- koop ik daar mijn gedroogde kruiden. Het liefst neem ik mijn potjes dan mee (scheelt de pastic zakjes!) en laat ze vullen, maar ik moet toegeven dat ik die vaak vergeet mee te nemen. De bazaar is vele malen goedkoper dan de supermarkt; ja dat scheelt een slok op een borrel en je koop ook wat groter in.

Ook goedkoop is de 'toko' (ik kan Amazing Oriëntal erg aanbevelen). Knoflookpoeder kun je daar kopen in verpakkingen tot wel een kilo of meer. Ik koop er overigens ook mijn pinda's voor de vogels, in de dierenwinkel kosten ze bijna 10 eur een kilo, bij de toko nog geen 3, het is maar waar je die 7 euro wilt uitgeven (of niet).

Het is altijd - voor mij dan- afwegen wat je wilt. Het blauwe huis bijvoorbeeld, biedt biologische kruiden en specerijen, dat kan een bewuste keuze zijn, maar die kost over het algemeen wel wat meer geld. Ik ben een aantal jaren geleden begonnen met kruiden zelf (biologische) te gaan groeien en ook drogen. Laurierblad koop ik al jaren niet meer bijvoorbeeld. Kruiden uit de supermarkt - ook die van het blauwe huis- zitten namelijk wel in plastic zakjes, is dan mijn 'no-waste', maar niet biologische aankoop bij de bazaar slechter of beter?

## FACE™ Missie #3

### Het financiële huiszegeningsuur

Elke maandag doen we een wekelijks huiszegeningsuur. Het kost ons slechts een paar minuten om elke kleine zegen uit te voeren om ons huis te laten schitteren. Na een uur is het klaar en glimlachen we! We gebruiken woensdag al als onze dag om ons klaar te maken om onze boodschappen op donderdag te doen. Elke woensdag bekijken we onze kalenders en bekijken we ook onze schema's voor volgende week, we maken ook onze koelkasten schoon en plannen onze menu's. Dan zijn we in staat om krachtige lijst samen te stellen voor onze shopping trip. Jouw lijst kan je beste vriend zijn als je het toestaat om je te begeleiden in je keuzes.

Vanaf nu noemen we dit een Financieel Huiszegeningsuur! Je hoeft het niet allemaal in één keer te doen, maar ieder ding moet naar gekeken worden voordat je je boodschappen gaat doen. Het zal niet lang duren als je gewoon gaat zitten en het doet. Dus haal je timer te voorschijn! Laten we het doen! 10 minuten op elk item! Verzand niet in je perfectionisme! Hoor je me???

1. Maak menu's voor volgende week. Pak je agenda en controleer je schema.
2. Maak een boodschappenlijstje om mee te gaan met die menu's; Vergeet niet ontbijt, lunch en snacks. Kijk ook in de krant voor de verkoop.
3. Ga door het huis en zoek naar items waar je bijna doorheen bent. Je weet wel, shampoo, toiletpapier etc. Je weet dat niets zegt dat ik van je hou zoals toiletpapier!
4. Hoeveel geld heb je op je betaalrekening of in portemonnee? Hoeveel laat je jezelf toe om uit te geven aan de items op je lijst? Je beste vriend (je lijst) gaat je helpen je uitgaven te beteugelen!
5. Zijn er rekeningen die u moet betalen? Zet die betalingen in je telebankieren. Moet je een storting doen bij de bank?
6. Moet je bibliotheekboeken of video's retourneren? Verzamel ze en zet ze in de auto. We worden niet langer geplaagd door uitstelgedrag en oplopende schuld door boetes van ontbrekende bibliotheekboeken. We hebben onze boekentas!
7. Is er iets dat vanuit het postkantoor moet worden gemaïld? Moet postzegels kopen, zodat u geen excuus heeft om niet te sturen? Heb je nog andere boodschappen te doen: dingen van de stomerij ophalen of andere aankomende evenementen om voor te plannen? Controleer uw agenda. Stop nu je lijst in je portemonnee! Dit is een waardevol hulpmiddel om geld te besparen!

Zodra je in de wekelijkse routine krijgt om dit te doen, zul je voelen dingen onder controle te hebben. Je voedseluitgaven zijn een gebied waar je geld kunt besparen. Maak je plan, volg je plan en bespaar geld. Verlaag (creditcard) schulden! We kunnen dit! Ik ben zo trots op je dat je rust wilt vinden in je financiële huis!

Bent u klaar om te FLY-en met een financiële bewustzijn dat je voortdurend kracht geeft?!!

**Ga zo door met de zegeningen! Ik ben zo trots op je voor het nemen van de controle over je financiële leven! Babystapjes brengen je naar de rust die je verdient!!!**

## Voedsel voor de geest: Voortdurende Voorraadkast

Door Leanne Ely

Ik heb vaak gezegd dat het hebben van een goed gevulde voorraadkast je beste vriend is. Ik heb dat principe een stap verder gebracht en houd nu wat ik noem een voortdurende voorraadkast. Een voorraadkast zo goed gevuld, dat ik er heen kan gaan en de ingrediënten kan vinden die ik nodig heb om een aantal snelle maaltijden te maken. En in deze 21e eeuw zouden we allemaal dom zijn om niet te erkennen dat onze vriezers een verlengstuk zijn van die voorraadkast. Ik neem dus mijn vriezer mee in de definitie van 'voort-durende voorraadkast'.

Het hebben van blikken artisjokharten die je in de uitverkoop hebt gekocht en die achterin je kast staan omdat niemand in je huis van artisjokken houdt werkt gewoon niet. Dat is ook zo als je eten koopt in de uitverkoop waar je op één of andere manier achter wilt komen HOE je het moet gebruiken en er dan achterkomt dat het over de datum is en oneetbaar geworden is. Het is gewoon rommel - naast verspilling- en dus moet het gaan (er zijn voedselbanken en goede doelen die het misschien nog wel willen hebben als het nog goed is voor consumptie)

Om je eigen Voortdurende Voorraadkast te maken, moet het weerspiegelen wat er wordt geconsumeerd in jouw huis. Onze familie eet geen soepen in blik, dus is geen soep in blik in mijn voorraadkast. Als je dus soep in blik eet (en dat is prima!) dan moet je die dus opnemen wat je eet in je voorraadkast. Weet ik ...dat is een grote "duh" maar ik heb zoveel e-mails gehad van mensen die me vroegen wat ze nodig hebben in hun pantries. FlyLady heeft een basislijst voor de voorraadkast aan het einde van dit controlejournaal om je op weg te helpen. Hier is hoe je je eigen voorraadkast kunt opzetten.

Het volgen van een paar eenvoudige richtlijnen (babystapjes!) zal je helpen Voortdurende Voorraadkast aan te passen aan jouw wensen. Om te beginnen moet je in staat zijn om om te vinden wat je nodig hebt wanneer je het nodig hebt, dus het samenzetten van gelijksoortige items bij andere gelijksoortige items (zet alle tomatenproducten samen in één gebied, bijvoorbeeld) zal je op weg in de juiste richting.

Je wilt de schappen ook onderverdeeld houden in categorieën voedsel. Zet de granen en granen (rijst, pasta, haver, gedroogde bonen, enz. samen op één plank of gebied. Plaats bakspullen samen op een andere plank. Het doel is om het zo te organiseren dat het voor jou logisch is. Denk aan een supermarkt lay-out op kleine schaal. Hetzelfde geldt voor de vriezer en koelkast: zet al het vlees samen, sappen samen in de deur, groenten, ijs, etc., en voor je het weet, kun je dingen vinden!

Dat betekent niet dat je een perfectionist moet zijn en moet beginnen met spullen in alfabetische volgorde te zetten! Het betekent wel dat je een weinig tijd in je kast en in je vriezer- maar doe het in 15 minuten hapjes--zet je timer en veel plezier ermee! Je wilt kunnen glimlachen elke keer dat je je voorraadkastdeuren opent wetende wat je daar hebt werkt voor je familie. Jouw Voortdurende Voorraadkast is de sleutel tot om je in staat te stellen om ontbijt op tafel te zetten, elke avond het diner te bereiden en de lunch in te pakken van uw kind.

Je hebt de bumpersticker gezien, "hij die sterft met het meeste speelgoed wint". Nou voor SHEs zou het kunnen zijn "SHE die sterft met de meest verborgen voedsel wint." Dit is helemaal niet het doel: het doel is om het voedsel te krijgen dat je nodig hebt zodat het jou en jouw familie zal dienen. Jouw goed gevulde voorraadkast betekent niet dat je deze tot de nok toe volgepropt hebt, zodat je een bord moet plaatsen dat zegt "Pas op voor vallende voorwerpen".

Leren winkelen is de eerste stap naar het hebben van een voortdurende voorraadkast. Het tweede deel van die vergelijking is om het voedsel gemakkelijk te vinden (zoals hierboven vermeld) en ook uw voedsel te roteren zodat uw oudere dingen worden eerst gebruikt.

FlyLady daagde ons een week uit om uit pantries en vriezers te eten voor een week. Misschien wil je dat nog eens doen als je je voorraadkast op orde wilt brengen en jouw Voortdurende Voorraadkast wilt gaan opzetten.

Vergeet niet dat je voorraadkast niet het equivalent hoeft te zijn van een speurtocht!

## Je kunt dit!

FunTESTic's aanvulling:

Pfoe. Een voort-durende voorraadkast. Dat was wel een ding toen ik deze ging opzetten. Ik heb de neiging om sauzen e.d. in te slaan als een gek, om er dan achter te komen dat ik die maar hooguit één of twee keer gebruik (of helemaal niet) en dan gingen ze na een bepaalde periode of met een klein beetje er uit OF helemaal niet gebruikt naar de vuilbak. ZONDE DUS. Dat heb ik ook met 'je kunt het maar in huis hebben voor het geval dat'... ik had ooit een hele rits aan tonijn-in-water. In de aanbieding gekocht, want het blijft toch lang goed en het is altijd handig als je eens een toastje wilt maken met een tonijnslaatje. Het kwam er op neer dat na 5 jaar ik één blik had gebruikt... al die tijd had ik OF verse tonijnslaatje gekocht als ik tonijnslaatje wilde... de tonijn in mijn voorraadkast was naar 'achteren' verdwenen en kwam ik weer tegen bij een 27-fling-boogie... ZONDE DUS (nog maar niet te spreken over het schuldgevoel dat een dier zijn leven had gegeven om roemloos als 'overdatumblik' in de afvalbak te verdwijnen!!!). Ik begin nog maar niet over mijn 'fase' dat ik ineens dacht dat ik 'prepper' moest zijn en een noodpakket in huis moest hebben.

Kijk naar wat je veel gebruikt en zet dit in jouw voorraadkast.

Eet je wekelijks/ tweewekelijks macaroni? Dan moet je er dus macaroni, macaronikruiden en tomatenpuree in hebben staan bijvoorbeeld. Eet je nasi? Dan is het rijst, nasikruiden en misschien gedroogde uitjes en wat seroendeng.

Als ik een van iets één exemplaar in de voorraadkast heb staan en ik pak deze, dan gaat gelijk dat item op mijn boodschappenlijst. Datzelfde heb ik als ik twee items van iets in mijn voorraadkast wil; op het moment dat ik er nog maar één of geen van heb doordat ik het uit mijn voorraadkast haal, dan staat het direct op mijn boodschappenlijstje. Dit is voor mij het 'DOE\_HET\_NU-Principe'; anders weet ik al gelijk dat ik het vergeet en dan op boodschappendag in de supermarkt sta te peinen over wat het ook al weer was dat ik nodig had...

Ik ben van de 'decanting-school' zoals ze het noemen. Rijst gaat bij mij direct uit de zak of doos in een doorzichtige container (wel eerst het oude er uit voordat je het nieuw er in doet anders wordt het onderste steeds ouder!). Ik vind het één er netjes uit zien (check eens de term 'pantry' op Pinterest voor iets dat 'pantry porn' heet ; verlekkerd naar alle superstrakke voorraadkasten kijken :-D) en twee kan ik exact zien hoeveel ik nog heb in voorraad (beter in te schatten dan een zak en beter zichtbaar dan in een doos).

Als je reeds een exemplaar hebt staan van iets en je zet er een nieuw exemplaar bij, zet die dan altijd er achter of er onder. Je hebt dan altijd de oudste voor aan zodat je die als eerste gaat gebruiken.

Check je kast regelmatig op ongedierte (!), zeker als je dingen in karton hebt is dat een must!

Zet geen schoonmaakmiddelen boven je etenswaren; bij lekkage van een schoonmaakmiddel kun je het eten weggooien, andersom is je schoonmaakmiddel vaak nog prima bruikbaar.

Overweeg laden, uittrekbare planken of 'lazy suzan's'... dat maakt het veel gemakkelijker om ook achterop je planken te kijken. Oja... kruiden OF in donker glas OF in een donkere kast... niet in standaard glas in het licht, want dan worden je kruiden heel flets van kleur, verliezen ze smaak en geur alsook evt. medicinale werking.

## FACE™ Missie #4

### Je moet deze doen!

Ik weet dat sommigen van jullie #4 van jullie Financial Home Blessing Uur hebben overgeslagen! En ik weet waarom! Je wilde niet onder ogen zien hoeveel geld je hebt of niet hebt op je betaalrekening hebt staan of in je portemonnee!

Angst wordt verergerd door een gebrek aan kennis. We gaan NU die angsten onder ogen zien.

Ga zitten aan jouw opgeruimde bureau of werkplek. Het kan me niet schelen hoe je dit doet, maar bel de bank, ga online of pak je nieuwste bankafschrift (misschien uit die enveloppe halen?) Onthoud dat dit niet perfect hoeft te zijn! Jouw perfectionisme van het zoeken naar de laatste cent is wat je dit doet uitstellen om het te doen!

Op dit moment wil ik dat je de bank vertrouwt. Als je grip hebt op dit alles bent u in een betere positie om te controleren op bank fouten. Het enige wat je nu nodig hebt is om te weten wat er in 'de pot' zit en of er eventuele openstaande betalingen zijn.

Dus bekijk je banksaldo en probeer te herinneren of er uitgaande betalingen zijn die nog niet zijn afgeschreven. Het goede aan betaalpassen in tegenstelling tot de creditcard is dat het geld onmiddellijk van je rekening wordt afgeschreven.

Noteer nu je geldbedrag in het kasboek in potlood. Dit is je startpunt. Het hoeft niet tot het kwartje precies te zijn dus niet perfectionistisch worden.

Ben je klaar om te FLY-en met deze kennis als de wind onder je vleugels?

Bedenk gewoon dat je net een grote angst hebt overwonnen!

**Je kunt dit. Ik ben zo trots op je.**

## Werkblad om je Bankbalans onder ogen te zien

Heb je telebankieren? Download dan je laatste afschrift. Bel je de bank om te controleren of je saldo wel correct is? Check je al je transacties tegen je saldo om te controleren of het wel goed is? Dit is niet zoals we het geleerd hebben. Laat je perfectionisme gaan voor een tijdje en vertrouw de bank.

**FunTESTic hier:** De oefening is hier om de juistheid van de bank ten aanzien van het rekenwerk te vertrouwen. Als er honderd euro is afgeschreven en je saldo was 150, dan is het nu echt wel 50. In 99,999999% van de gevallen is dit écht wel goed en je kunt écht wel vertrouwen op die getallen. De computer die dit rekenwerk doet is door vele mensen gecontroleerd en de tijden dat er een mensje het rekenwerk zit te doen en fouten gemakkelijk gemaakt kunnen worden, is lang vervlogen.

Het is natuurlijk wél belangrijk om te zien of de transacties DIE er op staan wel correct zijn. Dus als je ineens 'Ethiopische prins ondersteuning' ziet staan en die schrijft een tientje per maand af, terwijl je helemaal niks weet van een ethiopische prins, dan moet er echt een belletje gaan rinkelen! Je kunt 'vage transacties' of overschrijvingen alleen spotten wanneer je goed inzicht krijgt in je reguliere transacties!

**De bank zegt dat mijn saldo het volgende is:** \_\_\_\_\_

De volgende betalingen zijn niet verwerkt:

Beschrijving/ omschrijving	Bedrag
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Totaal bedrag dat openstaand is:

Als ik dat van mijn saldo af haal dan heb ik het volgende over:

Bedragen die nog niet zijn bijgeschreven:

**Het Saldo van mijn rekening is:** \_\_\_\_\_

Zet dit bedrag in je kasboek of in dit journaal. Je begint helemaal opnieuw! Schrijf vanaf nu elke betaling en/of gebruik van je creditcard op.

**IK BEN ZO TROTS OP JE!!!**

## Je bent geen slachtoffer!

Wanneer u onze e-mails ontvangt, ziet u onze standaardregel dat je niet mag zeuren. Laat me uitleggen waarom dit zo is. Als je alleen op zoek bent om de martelaar uit te hangen en te zeuren over hoe slecht je huis er uit ziet en hoe slecht je leven is, dan ben je nooit in staat om wat te repareren. Als je voortdurend smoesjes verzint waarom je je kasboek niet kunt opruimen of in balans brengen, dan zul je dat dus ook nooit doen. We staan zeuren niet toe omdat het je alleen toestaat jezelf te omringen in negativiteit. We houden van je, hoe je ook geboren bent. Hoe georganiseerd of rommelig je ouders ook waren, we geven om wat je kan doen om jezelf te helpen. Je hebt misschien ADD, ADHD, Dyslexie, een chronische ziekte of een ander type ziekte dat problemen veroorzaakt in hoe je jouw huis en jouw financiën beheert. Deze problemen geven je geen vrijbrief om te klagen, het betekent dat je moet nieuwe manieren vinden om je aan te passen aan het beheer. Dit betekent niet dat we ongevoelig zijn voor uw problemen; het betekent dat we geloof hebben in de kracht van jou! Door die kracht te gebruiken om creatieve methoden toe te passen en het toepassen van de gereedschappen die je krijgt. Wat heeft je ertoe gebracht om hier naar toe te gaan en je financiën onder ogen te zien is de verdienste van jouw bereidheid om te veranderen. Je bent hier en nu in het heden en je moet rechtop staan en weiger te verzanden in rommel op alle gebieden van je leven. Er zijn hier geen slachtoffers. Je hebt elke dag de keuze hoe je wilt dat je dag is en wanneer je dag het afvoerputje in gaat, en dan kies je ervoor om die dag niet opnieuw te beleven, maar om een nieuwe weer fris tegemoet te zien.

Je kunt geen geluk kopen. Het duurt sommige mensen jaren om dit concept te begrijpen. Je kunt geen geluk kopen, maar je moet het maken! Je kunt je ongenoegen over je situatie niet gebruiken in je leven om jezelf het slachtoffer te maken. Je moet dat op dit moment kiezen dat je het geluk in jezelf creëert en niet zoekt het in het winkelcentrum!

Het punt hier is dat we allemaal individuen zijn met allerlei persoonlijke geschiedenissen die ons maken tot wie we zijn. Dit maakt elk van de ons uniek. We moeten ons allemaal concentreren op wat er nu gebeurt in onze leven en hoe je vrede, liefde, vreugde en geluk kunt creëren door zorgvuldige positieve keuzes. Je zult struikelen en slechte keuzes maken. Het gebeurt, maar je zult weten dat je de volgende keer een betere keuze maakt. Jullie hebben allemaal de macht om ervoor te kiezen geen slachtoffer te zijn, maar om sterke, krachtige, liefdevolle mensen met opgeruimde huizen en levens te zijn.

**Omarm deze Kracht!**

## FACE™ Missie #5

### Doe alsof je jouw bank(ier) bent

Elke maand lopen we door ons huis met een doe-alsof-oefening erin om met andere ogen naar onze huizen te kijken. We stellen ons voor onszelf om een makelaar te zijn. Het is een leuke opdracht. Vandaag tillen we het makelaarsspel naar een ander niveau.

Tijdens je eerste missie liet ik je door je huis rennen en al je rekeningen verzamelen en je stopte ze in een zak, toen maakten we de bovenkant schoon van ons bureau en deden we een financieel huiszegeningsuur. Vandaag doen we dat gaan doen alsof we een bankier zijn. Luister nu heel goed naar me! Je zult aardig moeten spelen! Dit betekent dat je niet lelijk kunt zijn op jezelf. Een bankier zou nooit beschuldigen en schuld opleggen op jou. Onthoud dat je aardig moet zijn en de klant moet helpen naar hun financiën te kijken. Dit is jouw taak.

De volgende drie pagina's zijn werkbladen om je te helpen. Raak hiermee niet geobsedeerd. Wees alsjeblieft aardig voor jezelf en adem. Dit is alles wat u hoeft te doen. Stel nu je timer in op 15 minuten en laten we eens kijken hoeveel je in die tijd gedaan kunt krijgen. Nadat 15 minuten voorbij zijn, nemen we een pauze en drink je een kopje thee. Ga dan terug naar het. Werk in intervallen van 15 minuten. Doe jezelf geen pijn!

U bent hier objectief! We gaan gewoon onze stapel rekeningen onder ogen zien met een liefdevol vergevingsgezind hart. Kennis is macht! Financieel bewustzijn geeft voortdurend kracht!

Ben je klaar om je angsten onder ogen te zien en te FLY-en?

**Ja, als je dit doet, FLY je! Ik ben zo trots op je!**



## FACE™ing waar je geld iedere maand heen gaat

Huis uitgaven		Andere uitgaven	
Telefoonrekening	_____	Goede doelen	_____
Mobiele telefoon	_____	Kapper/nagels/etc.	_____
Water	_____	Kleding	_____
Electriciteit	_____	Schoenen	_____
Gas	_____	Huishoudartikelen	_____
Televisie	_____	Stomerij	_____
Internet	_____	Kantoor/school artikelen	_____
Tuinonderhoud	_____	Medicijnen	_____
Hypotheek/ huur	_____	Tandartskosten	_____
_____	_____	Dokterskosten	_____
_____	_____	Schoolgeld	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
<b>TOTAAL</b>	_____	<b>TOTAAL</b>	_____

Auto en reizen		Voedsel	
Auto (af)betaling / afschrijving	_____	Supermarkt	_____
Brandstof	_____	Uit eten	_____
Auto onderhoud	_____	Bezorging	_____
Auto verzekering	_____	School/ werk lunch	_____
Banden	_____	Snacks	_____
Parkeergelden	_____	Drive thru	_____
Openbaar vervoer	_____	Koffie (pauzes)	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
<b>TOTAAL</b>	_____	<b>TOTAAL</b>	_____

Creditcardschulden en leningen			
Kaart / bedrijf	Verloopdatum	Totaalbedrag afbetalen	Betaling
VISA	_____	_____	_____
MasterCard	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
<b>TOTAAL SCHULD</b>		_____	_____

Wat we schuldig zijn	Voor wat	Hoeveel
Schulden tbv de auto		
Schulden tbv het huis		
Schulden tbv school / studie		
Schulden creditcards/leningen		
Schulden postorderbedrijven		
Schulden tbv betalen in termijnen		
	TOTAAL AAN SCHULD	

Ik weet dat dit heel moeilijk voor je was om te doen. Ik ben ZO TROTS OP JE dat je onder ogen hebt durven komen wat je verschuldigd bent!!!

Voel je nu niet schuldig. Sla jezelf niet voor het hoofd! Het is beter om te weten dan je kop in het zand te steken!!!

## Hoeveel geld komt er elke maand binnen?

### Loon & Uitkering

_____	_____
_____	_____
_____	_____
	<b>TOTAAL</b>
	_____

### Toeslagen, subsidies

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
	<b>TOTAAL</b>
	_____

### Andere inkomsten

_____	_____
_____	_____
_____	_____
	<b>TOTAAL</b>
	_____
	<b>TOTAAL VAN ALLE INKOMSTEN (1)</b>
	_____

Som alle bedragen van de UITGAVEN nu hieronder op:

### UITGAVEN

Kosten huis	_____
Kosten auto	_____
Kosten voedsel	_____
Kosten overig	_____
	_____
	<b>TOTAAL VAN ALLE UITGAVEN (2)</b>
	_____
	<b>INKOMSTEN MINUS UITGAVEN ((1)-(2))</b>
	_____

En hoeveel is er over om schulden af te betalen? (of sparen?)

Dit is een oefening geweest om onder ogen te zien, helder inzicht te krijgen in waar je geld elke maand heen gaat. Maak het niet moeilijk voor jezelf.

**Ik ben erg trots op je dat je deze uitdaging bent aangegaan**

## Je leningen en schulden afbetalen ... het kan echt!

Weer een toevoeging van FunTESTic hier. In de 'Genoeg', een tijdschrift voor een zuinige levensstijl (voorheen heette dit de 'vrekkenkrant' 😊) stond een stuk over het aflossen van leningen, inclusief hypotheek met een gestructureerde systematiek van John Burley. Daarmee kun je binnen een redelijke termijn volledig van 'rode' naar 'zwarte' cijfers zonder dat je jezelf alles moet ontzien; het kost je namelijk maar 10% extra van wat het je nu kost. Ik pakte het tot op heden niet zo gestructureerd aan en loste wel (extra) af, maar – zo leerde ik- gaat het niet zo snel en levert het niet zo snel op. Hoe het werkt.

1. Stop met creditcardbetalingen, tenzij je de schuld elke maand geheel en probleemloos aflost
2. Maak een overzicht met vier kolommen. Dan kan op papier of op je computer met een spreadsheet als excel. Zet in de eerste kolom je schulden onder elkaar, in de tweede het schuldbedrag, in de derde het minimum dat je moet aflossen

1	2	3	4
Schulden	Openstaand bedrag	Minimum (af)betaling per maand	Kolom 2 gedeeld door kolom 3
<i>Hypotheek</i>	300.000	1400	214
<i>Autolening</i>	11.250	300	38
<i>Persoonlijke Lening</i>	8.000	300	27
Totaal		2000	
10% extra aflossing		200	

3. Deel nu voor elke schuld het getal in kolom 2 door het getal in kolom 3. De uitkomst zet je in kolom 4. Je begint met afbetalen van de schuld met het laagste getal in kolom 4.
4. Tel nu alle bedragen in kolom 3 bij elkaar op. Dat is de som die je minimaal moet betalen. Van dit bedrag neem je 10%. Van 2000 euro is dat bijvoorbeeld 200 euro. Met die 200 euro ga je extra aflossen op de schuld met de laagste uitkomst in kolom 4.

Kost die lening dus nu 300 euro per maand, dan ga je vanaf nu daar 500 euro op afbetalen tot die schuld ingelost is. Daarna verwen je jezelf met 500 euro.

5. De maand na 'het feestje' voeg je de 500 euro toe aan het aflosbedrag van het één na laagste getal in kolom 4 (wat nu dus de laagste is geworden). Betaalde je daarop 300 euro, dan ga je dus nu 800 euro daarop betalen. Is die schuld ook ingelost, dan mag je jezelf weer een maand verwennen, maar nu met maar liefst 800 euro!
6. De maand er op begin je aan de volgende schuld met de laagste uitkomst in kolom 4. De minimale betaling verhoog je met 800 euro, waardoor je in het voorbeeld op 2200 euro komt. Zo blijft je maandelijkse bedrag steeds 2200 euro terwijl je schulden steeds sneller verdwijnen. Zijn ze allemaal ingelost dan kun je jezelf elke maand verwennen met 2200 euro! En dat allemaal door slechts 10% méér af te lossen dan je nu minimaal doet.

Het artikel "**Verklaar de Oorlog aan je Schulden**", werd gepubliceerd in het tijdschrift 'Genoeg' (genoeg.nl) van Lente 2021, het is een deel van het hoofdstuk 'EHBO bij code rood' uit 'Crisis. Wat te doen? Van rood naar groen!' van Marieke Henselmans en Erica Verdegaal. Uitgeverij Genoeg, EUR 19,99.

FunTESTic: Is die 10% niet haalbaar, begin dan met 5% of 2%... maar ga in ieder geval meer aflossen dan je nu doet!

Hoewel je eigenlijk eerste schulden moet aflossen voor je gaat sparen, heb ik tóch ook een bedrag dat ik opzij zet voor sparen, ik wil namelijk voorkomen dat ik voor bepaalde uitgaven wéér moet lenen en dus een voort-durende leen-situatie creëer, bovendien ben ik – weet ik van mezelf- iemand die slecht dingen opzij zet voor grote uitgaven die bv jaarlijks terugkomen.

Tot ik de 'spaarpotjes' systematiek ging toepassen, had ik echt een probleem. Ik had geen buffer, dus bij onverwachte uitgaven, putte ik uit mijn persoonlijk krediet dat dus maar niet lager werd. Aan het einde van het jaar was het iedere keer weer ellende; alle grote uitgaven komen in november, december en januari (sommige in februari) en omdat het dan ook feestdagen zijn zijn dat de maanden waarin ik meer 'maand dan geld' had. Ik was dan in de gelukkige omstandigheid een 13<sup>e</sup> maand of 'kerstgratificatie' te krijgen waarmee ik die uitgaven (een beetje) kon afdekken, maar het voelde gewoon gestressed.

Ik besloot dat het anders moest. Ik wilde 'vlees op de botten' en als de wasmachine kapot ging wilde ik dat gewoon kunnen betalen zonder stress.

Dus... ik paste een zeer oude methode toe, die vele van onze grootouders ook gebruiken om een budget te hebben. De 'potjes'. Deze 'spaarpot' (eigenlijk meer een 'budget pot') werd gebruikt voor als het salaris (vaak nog in een enveloppe) binnen kwam in contanten. De gelden werden dan door moeders verdeeld over de verschillende potjes om de (ook contante) betalingen mee te doen. Dat kan natuurlijk ook elektronisch.



Ik bankier bij een bank die dat makkelijk maakt om dat elektronisch te doen, maar je kunt dat ook zelf met een excel-sheet bijhouden als je maar één spaarrekening hebt en je geen aparte 'potjes' kunt maken. Schrijf dan op wat je aan bedrag wilt sparen, wanneer je dat gespaard wilt hebben en hoeveel je dan per maand nodig hebt om dat te bereiken. Of bepaal dat je gewoon maandelijks een bedrag wilt sparen en maak dat over. Je heb enerzijds wat ik 'budgetsparen' noem en aan de andere kant wat ik 'gewoon sparen' noem. Budgetsparen is voor uitgaven die terugkerend zijn (jaarlijks grote bedragen) OF iets dat je 'op afschrijving' moet meenemen (zoals een auto of apparaten) en gewoon sparen is voor dingen die niet noodzakelijk zijn of wisselend van bedrag.

Bijvoorbeeld. Ik heb 'het ANWB lidmaatschap'. Dat kost nu 221 per jaar, te voldoen in November. Ik wil dus in november (ik doe alles op de 30<sup>e</sup> van de maand 'calculeren'), voor mij is dat 30 oktober die 221 op de rekening.  $221 / 12$  is 18,40 per maand dat ik daarvoor dus opzij moet zetten. Als ik in maart zou zijn gestart is het nog 7 maanden, dan is het  $221 / 7$  is 31,60 per maand. Je kunt natuurlijk ook je vakantiegeld alvast opzij zetten en het potje geheel afvullen. Maar ik vind het overzichtelijker om per maand een bedrag te sparen.

Als je een budget hebt om bv 100 euro te sparen, dan kun je er ook voor kiezen om eerst één potje te vullen en dan een ander potje...

Hoe dan ook. Ik maak altijd als mijn salaris gestort wordt 10% van mijn inkomsten over voor sparen en die verdeel ik over de verschillende 'leuk potjes' (20 euro voor 'reizen', 50 euro voor buffer, 10 euro voor boeken en cd's en 20 euro voor 'algemeen' etc.), dan worden ook de 'budgetpotjes' overgemaakt (18,40 voor ANWB, 35 euro voor de caravanstalling, 50 euro voor kleding, 50 euro voor 'autoonderhoud'... etc.). Zo heb ik jaarlijks geld op mijn rekeningen om grote facturen zonder problemen te voldoen én heb ik een buffer(tje) voor als er wat kapot gaat.

## FACE™ Missie #6

### Er is hoop, dat belooft ik!

Je hebt zojuist je uitgavenpatroon voor een maand onder ogen gezien. Hiermee zijn we beter in staat om met ons geld om te gaan in een geïnformeerde modus. Weet jij hoeveel geld je elke dag uitgeeft?

Dit is de reden waarom het uitgeven van “virtueel geld” het risico op het vergroten van je schuld verhoogt. Je weet niet hoeveel je werkelijk uitgeeft, of wel? Deze missie gaan we kijken naar wat we elke dag uitgeven. Dit is niet een raketwetenschap. Het enige wat je moet doen is je bonnetjes bijhouden en opschrijven wat je online uitgeeft.

Haal nu je controle journaal tevoorschijn en ga naar de sectie voor FACE™ (Financieel bewustzijn versterkt voortdurend). Begin met vandaag; schrijf alleen maar op waar je gisteren aan hebt uitgegeven en waaraan je vandaag geld hebt uitgegeven. Dit duurt 5 minuten. Doe het nu. Elke dag wil ik dat je dit opschrijft in je controledagboek; gewoon op een vel papier.

De meesten van ons geven evenveel uit aan voedsel als aan onze hypotheek. Ons eten uitgaven zijn een goede plek om te kijken naar het verminderen van onze uitgaven. Dit is zo gemakkelijk als we onze aankopen plannen en koken wat we in ons hebben voorraadkasten hebben en onze diepvriezers. Wanneer u onderzoekt waaraan je qua eten je geld uitgeeft, vergeet niet de ritten voor afhaalmaaltijden en de stops voor de koffie in de ochtend; dit alles hoort er bij. Onthoud dat kennis macht is. Als we onze bestedingsgewoonten onder ogen zien, leren we! Schrijf ze nu op! Dit is hoe we 15,00 euro gaan besparen die we kunnen aflossen op onze schuld.

Ben je klaar om te FLY-en door babystapjes te nemen om je voedselbudget te verlagen?

**Ik wil dat je financiële rust vindt....je bent op weg!!!**

## Voedsel voor de geest: Boodschappen 1-op-1

Door Leanne Ely

Een van de meest ellendige plekken op aarde is de supermarkt om 6 uur 's avonds. Hier zie je vrouwen in de rij staan met hongerige, chagrijnige kinderen om te duur, kant-en-klaar voedsel kopen voor hun avondeten. Ze hebben misschien een liter melk, of misschien zelfs wat wc-papier, maar één ding is zeker: ze zijn onvoorbereid, gestrest en het enige wat ze willen is uit die lange rij weg komen naar huis gaan en iedere te eten geven.

Het hoeft niet zo te zijn en er zijn heel eenvoudige oplossingen (babystapjes!) om uit deze vreselijke sleur te komen en grip te krijgen op het voedsel dat je in huis hebt. Een van de eerste dingen die je moet doen, is een boodschappenlijstje maken.

Ja, je hebt het eerder gehoord en je denkt op de één of andere manier dat het niet voor jou niet nodig is: je denkt te weten wat je nodig hebt. Maar laat me je dit vragen? Hoe veel uitstapjes maak je wekelijks naar de winkel? Het antwoord zou EEN moeten zijn. Zelfs een extra reis om een liter melk op te halen is te veel - het wordt niet slecht, dus waarom niet een voorraad inslaan? Stuur me nu geen e-mail met uitleg over je ruimtebeperkingen. Het is duidelijk dat als dat echt het geval is (en je hebt de "wetenschapsproject" restjes die waardevolle ruimte innemen in de koelkast opgeruimd) dan heb je mijn zegen. Maar voor de rest van ons 'SHE's' is één keer absoluut genoeg. Ik kan niet benadrukken hoe belangrijk dit is. Door buiten de winkel te blijven, kunnen we onze financiën op orde houden, geef ons meer tijd om de dingen te doen die we willen doen en het is een kritische FLY-les.

De manier om dit te doen is door een plan te hebben. Het hoeft niet uitgebreid te zijn, alleen een eenvoudige boodschappenlijst die samenvalt met wat uw gezin eet (een menu voor de week), wat je opmaakt en hoeveel je van alles nodig hebt. Als je een blik tonijn voor de lunch opent, zet je tonijn op de boodschappenlijst - zelfs als je hebt meer in de voorraadkast! En zelfs als je het deze keer niet meebrengt vanaf de supermarkt, dan heb je in ieder geval ergens staan dat je deze in de toekomst nodig hebt. Op deze manier houdt u uw voorraadkast voortdurend gevuld.

Op dit punt moet ik het magazijn aanspreken. Dit is GEEN goede een plek waar 'SHE's' hun tijd of hun geld kunnen besteden. Ik moet nog een SHE ontmoeten die naar een van deze plaatsen kan gaan met een lijst en niet naar buiten komt minstens vijf andere aankopen omdat het "goede deals" waren. SHE's houden van aanbiedingen, -geloof me, ik weet het! Ik heb meer dan eens een vriend gebeld om over te glunderen met de goede deal die ik tegenkwam. Er zijn altijd uitzonderingen op de regel (alweer--houd die e-mails vast!) maar voor het grootste deel is het een glijdende schaal en als jij niet wilt uitglijden dan moet je moet plaatsen zoals die zoals de pest vermijden.

Hier zijn enkele tekenen dat u een probleem heeft met 'magazijn winkels':

1. Je aankopen worden bij je thuis onder bedden gestopt, omdat je ergens anders de ruimte niet hebt
2. Je liegt tegen je man over wat je hebt uitgegeven.
3. Je verbergt je aankopen.
4. Je bent nerveus als het tijd is om af te rekenen, in de hoop dat je het geld hebt om de aankopen te doen
5. Je voelt je er schuldig over.

Dit kan natuurlijk allemaal voor elke winkel gelden. Magazijnwinkels zijn de plaatsen dat ik uit eigen ervaring weet dat je dat helemaal los kunt gaan en het huishoudbudget van je gezin maandenlang uit de hand hebt laten lopen vanwege een impulsaankopen. En dat is wat de hele bedrijfsmodel van een 'magazijnwinkel' op is gebaseerd. Ze rekenen er op dat je veel geld uitgeeft en impulsaankopen doet en - dank je wel- zij brengen je ook nog - als je pech hebt- een bijdrage in rekening per jaar lidmaatschapsbijdrage voor dat voorrecht! Vermijd dus die Sligro's, Makro's, Metro's, Hanos etc.

Dus stel je menu's samen. Houd een lopende lijst bij (ik heb een goedkoop notitieblok aan een magneet op mijn koelkast en een pen in de messenlade) en schrijf het op zodra je iets gebruikt, en besteedt vooral wat extra tijd aan de lijst voordat je het huis verlaat. De tijd die aan de lijst wordt

besteed, zal veel opleveren, want je zult niet de deur uit rennen om een blik tomaten te gaan kopen voor een recept, want je eeuwige boodschappenlijst dekt dit al af.

Als dit een gewoonte wordt, dan FLY je door de supermarkt en je leven heen! Het wordt gemakkelijker, je spendeert minder tijd en je ben er zekerder van dat je hebt wat je nodig hebt wanneer je het nodig hebt.

**Zoals FlyLady altijd zegt: Babystapjes!**



## FACE™ Missie #7

### Besteedbaar inkomen?

Voed je weer een hongerige mond en wist je dat niet? Dit is wat gebeurt wanneer je jouw plannen en menu's niet nakomt... ik heb eindelijk bedacht wat besteedbaar inkomen is !!!

Op woensdag maken we altijd onze koelkasten schoon. Ik wil dat je ernaar kijkt hoeveel je weggooit met de vuilnisophaaldienst en in de prullenbak. Deze restjes en verwelkte groenten werden niet gebruikt zoals u had bedoeld. In plaats van ze de volgende dag als lunch te hebben, zijn ze er geweest verwaarloosd. Wat betreft de verwelkte groenten; Het is zo triest dat we ze kopen en vergeten ze zodra ze in de koelkast gaan.

Ik heb jarenlang de term besteedbaar inkomen gehoord, ik heb er gewoon nooit aan gedacht het was tot nu toe in onze keukens. Het wordt tijd dat we stoppen met weggooien en het gebruiken voordat het bederft. Ga nu uw koelkast inspecteren op items die nog steeds zijn nog wat leven in zich hebben. Als de groenten net beginnen te verlepen, gooi ze in een pan met water en maak een groentebouillon voor een stevige soep. Je kunt het een nacht in de crockpot doen en morgen kun je het afmaken de rest van je toppings. Haal de vieze te vergane groenten eruit je hebt nog een bouillon die geschikt is voor pasta, groentesoep of een pot bonen. Of je kunt het doen zoals Cindy doet en kook het een beetje en giet het in bakjes van 250 ml containers en vries ze in; als je dan een kopje bouillon nodig hebt, hoef je geen blik te openen.

Als we het voedsel dat in de prullenbak terechtkomt als geld zouden beschouwen, zouden we het nooit meer weggooien. Mijn oma probeerde me dit jaren geleden te vertellen en het is bij net begonnen te FLY-en! Houd eindelijk van jezelf door je bewust te zijn van wat er verloren gaat!

Alles wat in je mond komt, komt uit je portemonnee; zelfs als het door mond van je afvalbak gaat. Laten we stoppen met het voeren van het afval en beginnen met het voeden van onze gezinnen. Dit is geld dat we kunnen gebruiken om onze creditcardschuld af te betalen. Creditcards eten ook ons echte geld, maar dat is het nog een ander stuk!

## Ben je klaar om onder ogen te zien wat je weggooit?

FunTESTic hier: Het hoofdstuk in het Engelse Journaal heet 'disposable income' dat is de Engelse term voor 'besteedbaar inkomen', NL het geld dat je overhoudt na belastingen om 'uit te geven'. FlyLady bedoeld het hier echter al 'weggooibaar inkomen', disposable is namelijk ook 'weggooibaar' of een naam van een apparaat dat zij in de gootsteenafvoer hebben ( de 'disposal-unit'). Het gaat immers om het geld dat je weggooit door voedsel ongebruikt weg te gooien.

In Nederland gooien we gemiddeld 34 kilo eten per persoon weg. Daarnaast gieten we ook nog eens 45 liter drinken door de gootsteen. Dat is zowel zonder voor het milieu als voor je portemonnee. Als je een euro voor een kilo en een liter rekent (en het is echt wel meer), dan gooi je dus 79 euro per jaar zo de prullebak in per persoon. Met een gezin van 4 is dat 316 euro.... zo hup... de prullebak in.

[Voedselverspilling | Milieu Centraal](https://www.milieucentraal.nl/eten-en-drinken/voedselverspilling/) => <https://www.milieucentraal.nl/eten-en-drinken/voedselverspilling/> heeft meer informatie over hoe je verspilling tegen kunt gaan.

Heb je trouwens wel eens gehoord van de 'ToGoodToGo' app? Dit vergt een wat geavanceerder 'voorraadkast' beheer (niet geschikt voor beginnende FlyBabies!!!) waar je goed gebruik van je vrieskast moet maken én met de spullen echt moet menu-plannen voor de week er op. Maar... je redt maaltijden én je krijgt vaak goede producten (en veel producten) voor weinig. ZO had ik ook 5 broden (van de echte bakker!) voor 5 euro, of een hele doos met (bio) groenten en fruit, melk en een vleesproduct voor 3,99 euro van de EkoPlaza. Je weet echter meestal niet wat je krijgt...maar het geeft je wel een goed gevoel bij te dragen tegen voedselverspilling.

## Menu Planning; een manier om echt geld te besparen!

Vaak denken we gewoon te ver en te diep na over een onderwerp of denken we dat het lang gaat duren om een menuplan voor je gezin te ontwikkelen dat we het gewoon niet doen. We wachten tot het laatste moment om zelfs maar iets voor onszelf en onze familie te koken. Als gevolg hiervan gooien we de handdoek in de ring voordat we zelfs de koelkastdeur openen en gaan we naar de eerste drive-thru. Dit leegt onze portomonnee en voegt ongewenste kilo's toe aan ons lichaam. Weet je hoeveel geld je hebt gestoken in eten voor je gezin? Dit betekent in de supermarkt en uit eten gaan.

Het grootste deel van ons inkomen wordt betaald door vaste lasten: energierekeningen, telefoonrekeningen, huur- of hypotheek, autobetalingen en creditcardbetalingen. Als het gaat om het besparen van echt geld, is de enige plek waar we speelruimte hebben, onze voedselkosten. Een beetje planning vandaag zal het geld op de bank houden in plaats van dat het door je vingers glijdt terwijl je je tol betaalt bij "de gouden bogen".

Hier is een eenvoudige manier om jouw menuplan te maken: Houd een voedselkalender bij. Het enige wat je hoeft te doen is met potlood invullen wat je elke avond hebt gegeten. Dit zal je helpen om jouw menu's voor een week te bouwen en dit is een geweldig begin. We zijn allemaal gewoontedieren, dus gebruik deze familiegewoonten om je te helpen een routine voor je maaltijden op te bouwen.

Laten we zondag als voorbeeld nemen: Ga je uit eten of maak je een grote familiemaaltijd. Als je kookt; Is het stoofvlees of kip? Begin je een patroon te zien in onze maaltijden? Daarom heb ik graag een thema voor elke maaltijd voor elke dag van de week. Het kan het type vlees zijn dat ujeals hoofdgerecht kookt of hoe je het kookt; de grill, crock pot of ovenschotel. Of je kunt een landthema hebben; Italiaans, Mexicaans, Chinees, Grieks, Amerikaans of Simpel southern country cookin'. Je kunt hier echt plezier mee hebben en je kinderen tegelijkertijd leren koken. Elke avond kun je een andere KinderChef hebben. Je zou je kinderen kunnen laten helpen beslissen over het menu, onze boodschappenlijsten maken en vervolgens helpen bij het bereiden van de maaltijd. Er is geen betere manier om een kind te helpen leren over voeding en echt voedsel. Leer je kind gewoon om een salade te maken en kijk hoe ze om een tweede keer opscheppen vragen en bied ze aan het hele gezin aan.

Weten wat je gaat koken is het halve werk. De andere helft heeft het eten in huis hebben, zodat je het uit de vriezer of voorraadkast kunt trekken en het kunt repareren. Als je naar de winkel moet, kun je net zo goed die bogen weer passeren. Dit is de reden waarom het hebben van een dag gereserveerd om menu's te plannen, inventariseren van jouw koelkast terwijl je het opruimt en vervolgens boodschappen doen u zal helpen weer te genieten van koken met uw gezin. Je zult verbaasd zijn over hoe leuk het is om te koken als jouw keuken schoon is, je gootsteen schijnt en je eten in huis hebt.

## Ben je klaar om je gezin te voeden terwijl je geld bespaart door terug de keuken in te gaan?

Tip: Gebruik een agenda en Post-It Notes om te helpen bij het plannen van het menu. Dit zal je helpen om geld en tijd te besparen. Zet de maaltijd op de Post-It Note en nadat je de maaltijd hebt gekookt, verplaats je deze naar een andere week. Terwijl je jouw wekelijkse menu's bouwt; zul je automatisch de menuplanning maken.

Wat heb je gisteravond gegeten? En de avond ervoor? Heeft je familie elke week een maaltijd die ze graag eten? Schrijf deze maaltijden op een Post-It Note. Heb je eten in je koelkast dat gekookt moet worden? Daar heb je 4 van de 7 maaltijden gepland voor volgende week.

## Menu's voor een week: Oefen in het besparen van geld

Zondag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

Maandag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

Dinsdag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

Woensdag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

Donderdag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

Vrijdag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

Zaterdag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

## Menu's voor een week: Oefen in het besparen van geld

Zondag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

Maandag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

Dinsdag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

Woensdag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

Donderdag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

Vrijdag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

Zaterdag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

## Menu's voor een week: Oefen in het besparen van geld

Zondag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

Maandag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

Dinsdag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

Woensdag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

Donderdag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

Vrijdag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				

Zaterdag			Wat	Hoeveel
	Ontbijt	Brood/cerial		
		Drinken		
	Lunch	Brood		
		Beleg		
		Drinken		
	Diner	Voorgerecht		
		Salade		
		Drinken		
		Groenten		
Bijgerecht(en)				
Vlees/vis/gevogelte/veggie?				
Toetje				



## FACE™ Missie #8

### Het is weer tijd voor het financieel huiszegeningsuurtje

Elke maandag doen we ons wekelijkse huiszegeningsuurtje. Het kost ons slechts een paar minuten voor iedere kleine zegen om ons huis glanzend te maken. Na een uur is het gedaan en we glimlachen! We gebruiken woensdag al als onze dag om ons voor te bereiden om op donderdag onze boodschappen te doen. Elke woensdag we halen we onze agenda's tevoorschijn en bekijken ook onze schema's voor volgende week, we maken onze koelkasten schoon en plannen onze menu's. Dan kunnen we die krachtige lijst samen stellen voor onze winkel-trip!. Jouw lijst kan je beste vriend zijn als je het toestaat om deze je te laten begeleiden bij je keuzes. Vanaf nu noemen we dit een Financieel Huiszegeningsuur! Jemoet het niet allemaal tegelijk doen, maar elk item moet van tevoren worden bekeken voordat je je boodschappen doet. Het duurt niet lang als je gewoon gaat zitten en het doet! Dus haal je timers tevoorschijn! Laten we het doen! 10 minuten voor elk item! Niet verzanden in je perfectionisme! Hoor je me???

1. Maak menu's voor volgende week: controleer uw agenda en planning.
2. Maak een boodschappenlijst.
3. Ga door het huis en zoek naar items die bijna op zijn. Shampoo en je weet dat niets zegt dat ik van je hou zoals wc-papier!
4. Hoeveel geld heb je op jouw lopende rekening of in je portemonnee? Hoeveel sta je jezelf toe om uit te geven aan de items op je lijst? Je vriend (de lijst) gaat je helpen je uitgaven te beteugelen! Wij zijn alleen kopen wat onze vriend ons zegt te kopen
5. Zijn er rekeningen die je moet betalen? Doe nu de overschrijvingen. Als je stortingen moet doen bij de bank, kan dat gelijk tijdens je boodschappenrondje.
6. Moet je bibliotheekboeken of video's terugbrengen? Verzamel ze en zet ze in de auto. We zullen niet langer geplaagd worden door uitstelgedrag en de schuld van het missen van bibliotheekboeken en de toegevoegde kosten van boetes. We hebben onze boekentas!
7. Is er iets dat vanaf het postkantoor moet worden verzonden? Moet je postzegels kopen? Heeft u nog andere boodschappen te doen: de stomerij bezoeken? Andere geplande evenementen? Kijk je kalender na! Doe nu je lijst in uw portemonnee! Dit is een waardevol hulpmiddel om jou geld te besparen!

Als je eenmaal in de wekelijkse routine bent gekomen om dit te doen, zul je je krachtig en in controle voelen. Jouw voedseluitgaven zijn een gebied waarop je geld kunt besparen. Maak je plan, volg je plan en bespaar geld om je schulden af te kunnen lossen! We kunnen dit! Ik ben zo trots op je Dat je rust wilt vinden in je financiële huishouding!

Ben je klaar om volgende week te FLY-en met heldere gedachten!

**Ik denk dat je dit onder de knie gaat krijgen!!!**

**Ga zo door! Je gaat gezegend worden!**

## Denk niet armoedig, denk slim

Heb je ooit gehoord van de uitdrukking "Denk armoedig"? Armoedig denken is dat je nooit ziet wat je hebt en alleen maar klagen wat je niet hebt. Armoedig denken gaat niet helemaal over het niet hebben geld. Er zijn een aantal zeer rijke mensen die de hele tijd armoedig denken en het zijn echt ellendige mensen om in de buurt te zijn. Zelfs als de dingen krap zijn en je moet financieel creatief zijn om rond te komen, dan nog hoef je niet armoedig te denken.

Hier zijn enkele voorbeelden van Armoedig Denken:

1. Ik haat mijn bank, hij is zo lelijk en versleten. Ik kan geen nieuwe kan krijgen en het zorgt er echt voor dat ik niet eens mijn woonkamer wil opruimen.
2. Ik gebruik hetzelfde slaapkamermeubilair als toen ik 7 jaar oud was. Ik dacht echt dat als ik eenmaal volwassen was, dat ik in staat zou zijn om de lelijke dingen te vervangen en nu zit ik er nog steeds mee opgescheept
3. Ik ben zo moe dat ik nooit uit eten kan gaan voor het avondeten en pasta en hotdogs moeten eten. Ik kan niet eens een pizza bestellen omdat het te duur is. Het is niet eerlijk.
4. Ik haat al mijn kleren, ze zijn zo oud en ik verdien echt nieuwe dingen. Waarom zou ik de moeite nemen om er leuk uit te zien?

Hoe kun je deze voorbeelden omdraaien naar het goede:

1. Ik realiseer me dat mijn bank nogal oud is, maar ik ben blij dat ik er tenminste één heb. Ik ben aan het kijken wat ik kan doen om een nieuwe te kopen in de toekomst, maar voor nu kijk ik wat een hoes kan doen.
2. Ik heb zoveel geluk dat mijn ouders mij mijn slaapkamermeubels hebben gegeven toen ik een kind was. Het heeft me echt goed gediend. Door me mijn slaapkamermeubilair te geven, hebben mijn ouders me heel wat bespaard van geld dat goed is besteed aan andere dingen
3. Tjonge, er zijn dagen dat ik echt gewoon een pizza wil bestellen maar ik moet mijn zegeningen tellen dat er voedsel is voor iedere avond een warme maaltijd.
4. Mijn kleding past misschien niet in de nieuwste stijlen en mode, maar ze zijn schoon en netjes en als ik de moeite doe om me aan te kleden tot en met schoenen Ik zie er erg leuk uit.

Zie je het verschil? Mensen denken dat zeuren over geld er niet toe doet. Het doet er wel toe omdat het van invloed is op wie je bent en je houding. Als je slecht over je leven denkt, dan denk je slecht over jezelf en ga je jezelf verwijten en twijfelen. Door slim te denken, kunt je zien wat goed is aan de dingen die je hebt, zelfs als ze niet splinternieuw zijn!

Wees dankbaar en blij voor wat je hebt en vier dat je dat bent zo gelukkig om jou te zijn. Er zullen dagen zijn die moeilijker zijn dan andere maar je zult het redden!

Als je die nieuwe bank, nieuw bed of zelfs pizza's wilt, in plaats van armoedig denken, bedenk een manier om het wel voor elkaar te krijgen! Worden creatief! Kun je jouw wisselgeld vanaf het einde van de dag in een pot alleen voor een specifiek item dat u wilt? Kun je geld lenen? Kun je geld sparen? Zou dat helpen? Denk slim! Slim denken is om creatief te zijn en vooruit te denken in plaats van te leven in het "arme ik" -moment! Neem de tijd om de FACE™ -missies te gebruiken om dingen uit te zoeken, raak niet ontmoedigd, maar bereid je plan voor en breng veranderingen aan in uw denkpatronen. ik beloof je dat een enorm verschil maakt in je houding!

Armoedig denken zal jou en jouw gezin pijn doen, Slim denken zal jou en jouw familie helpen. Denk vooruit en wees creatief om nieuwe manieren te vinden. Denk slim in plaats van armoedig..

**Denk slim!!**

## FACE™ Missie #9

### Geen toverdrankje

Kom je thuis van de supermarkt met meer dan alleen eten? Koop je schoonmaakmiddelen, shampoos, make-up, gadgets en papierproducten met je boodschappengeld?

WAAROM?????

Hoeveel reinigingsmiddelen heb je eigenlijk nodig? Er is geen toverdrank. Koop ze niet meer in de supermarkt. Als je gaat gebruiken wat je hebt in je voorraad, dan hoef je dit soort spullen niet eens te kopen maar heb je nog genoeg voor meerdere jaren. ZEEP is ZEEP! Ik gebruik alleen glazenwasser en een allesreiniger. Dat is het. Ik maak mijn badkuip schoon met badzeep. Wie heeft er agressieve reinigingsmiddelen en chemicaliën nodig als je het doet elke keer dat je daar bent? Je kunt jezelf een hoop geld besparen door je houding te veranderen. Stuur me nu niet al je recepten voor schoonmaakproducten. Ze zijn overal op internet en gewoon water doet ook goed werk, samen met een beetje elleboogvet! (een beetje schrobben). Weet je dat je zeepresten van uw douchedeuren kunt krijgen met de zeep die het veroorzaakt heeft? Dit was een tip van een van onze leden.

Let goed op jezelf in de supermarkt en bescherm jezelf tegen die flessen shampoo en conditioner aanbiedingen. De prijzen zijn altijd hoger dan in de discountwinkel en we denken niet eens na over het kopen van make-up daar. Ze zullen je op elke hoek met verleiden die gadgets en impulsartikelen. Word niet het slachtoffer van hun trucs! Wees sterk en blijf bij je lijst! Plan wat je koopt en koop alleen wat je hebt op je lijst! Dit zal uw impulsuitgaven onder controle houden.

Zet in grote rode letters bovenaan uw lijst! **KOOP ALLEEN ITEMS OP MIJN LIJST: FACE™**

Ben je klaar om te VLIEGEN door je uitgaven met je lijst!?!

## Financieel Bewustzijn Geeft Voortdurend Kracht

Rommel en schulden gaan hand in hand bij het overnemen van ons leven. Wij zijn leren om onze rommel op een afstand te houden en tegelijkertijd zijn we dat ook onze schuld te verminderen door er niet meer rommel aan toe te voegen. Het is zo goed het gevoel te hebben te hebben wat je nodig hebt en dat lege gat niet met meer te hoeven vullen rommel. Terwijl je begint te genieten van de rust die voortkomt uit het loslaten van de rommel en vrije ruimte in uw huis; je zult er ook dezelfde vreugde in vinden als je schulden steeds minder worden.

Terwijl je doorgaat met het afbetalen van deze schulden en leningen, zul je de rekeningen moeten sluiten. Maak contact, stuur ze een brief en vertel hen dat u dit account wilt sluiten. Laat je niet verleiden door die 10% korting op leugens als je je aanmeldt voor een creditcard. Zeg ze NEE. We weten ak dat we een probleem hebben met het omgaan met deze kaarten. Laat je er dus niet door verleiden door NOG één!. Wees sterk!

Als je je schuld op één kaart hebt geconsolideerd of je woning hebt geherfinancierd; dan je extra voorzichtig moeten zijn om niet in de verleiding te komen om je meer open te stellen voor creditcardrekeningen en deze weer tot maximum te laten oplopen. Je kunt dit maar één keer doen; dus laat je niet verleiden door gemakkelijk virtueel geld.

Neem die kleine stapjes om winkeltrips te verminderen, om te begrijpen waarom je geld uitgeeft, hoe je gedachteloos geld uitgeeft en vervolgens voor jezelf moet zorgen. Als het moet doe je een Flylady clipje op je credit- of betaalkaart om je eraan te herinneren na te denken over uw bestedingspatroon.

FACE <sup>™</sup> is een permanent onderdeel van onze routines geworden. Elke week zullen we onze rekeningen betalen en we blijven op de hoogte van onze schulden door bij de kop aan te pakken. Ik ben zo trots op jou!

Ben je klaar om steeds hoger te FLY-en met financieel bewustzijn op jouw manier?

Knuffels, FlyLady