

# GIORNO 3

## AIUTA LA MENTE

### gestire le spese

Fai una prova: segna tutte, ma proprio tutte, le spese per due settimane, magari divise in spese fisse (telefono, internet, luce/gas, mutuo), spese per la sopravvivenza (spesa, abbigliamento necessario, salute, trasporti), extra (bar, ristoranti, discoteca, tabacco, shopping), optional (cosmetica, viaggi) e cultura (libri, cd, concerti, teatro). Questa piccola operazione ti serve per essere più consapevole delle spese e per pianificare meglio la distribuzione del tuo budget tra le spese necessarie e quelle che servono per le cose che ti piacciono veramente. Se ci prendi gusto ci sono molti modi per tenere traccia delle spese annuali sia con carta e penna (agenda classica come facevano i nostri nonni oppure molto in voga è il sistema kakebo giapponese) sia in modo digitale (dal foglio Excell alle molte App nate per questa necessità).

