

家計簿

k
a
k
e
o

L'AGENDA dei CONTI di CASA
per RISPARIARE e GESTIRE
le tue SPESE senza STRESS

DEMETRA

家計簿 kakkebo

Disegni: ©Shutterstock

www.giunti.it

© 2024 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844088460

Ultima edizione digitale: settembre 2024



家計簿 k a k e b o

L'AGENDA dei **CONTI** di **CASA**
per **RISPARMIARE** e **GESTIRE**
le tue **SPESE** senza **STRESS**

da 20.....

a 20.....

cos'è il
kakebo

scopri il kakebo

In giapponese *kakebo* (la pronuncia corretta è “kakeibo”) significa letteralmente “libro dei conti di casa”. In Giappone lo usano tutti, anche i bambini, che ne possiedono uno adatto a loro: in famiglia e nelle scuole si impara fin da piccoli a tenere nota delle entrate e delle spese.

Del resto, anche le nostre nonne annotavano su un quadernino le entrate e le uscite per gestire la contabilità domestica. Nell'era delle carte di credito, dei pagamenti tramite cellulare e degli acquisti con un semplice clic, che hanno fatto perdere a molti il senso del reale flusso di denaro nel portafogli, il *kakebo* rappresenta uno strumento necessario ed efficace per monitorare le nostre spese e cominciare a risparmiare.

5 buoni motivi per usarlo

- 1 ORDINE** È uno strumento pratico per riordinare le tue spese in modo semplice e sistematico.
- 2 CONTROLLO** Ti aiuterà a controllare le spese quotidiane e a classificarle in funzione della necessità.
- 3 RISPARMIO** Ti farà ottenere un risparmio del 20-30% aiutandoti a individuare le voci critiche su cui agire.
- 4 AUTODISCIPLINA** Annotare a mano, nero su bianco, tutte le spese effettuate, innesca una sorta di condizionamento psicologico che ti farà desistere dagli acquisti inutili, incentivando l'autodisciplina.
- 5 SERENITÀ** Una gestione controllata delle spese ti darà maggior sicurezza, oltre che fiducia nelle tue capacità, riducendo lo stress e favorendo la tranquillità dell'anima.

dividi le spese in categorie

come
si usa

Il kakebo permette di monitorare giorno per giorno la contabilità domestica, dividendo le spese in 4 categorie principali: **Spese di prima necessità**, **Optional**, **Cultura e tempo libero**, **Extra e imprevisti**. Scopri dove collocare le varie uscite per compilare correttamente il tuo kakebo.

Spese di prima necessità

- **Supermercato:** generi alimentari, prodotti per la pulizia e la cura del corpo e della casa ecc.
- **Altri alimentari:** spesa al mercato rionale, dal panettiere, in pescheria, dal fruttivendolo ecc.
- **Farmacia:** medicinali, integratori, prodotti specifici ecc.
- **Figli:** alimenti per bambini, pannolini, materiale scolastico, abbigliamento ecc.
- **Trasporti:** biglietti dei mezzi pubblici, pedaggi, carburante ecc.
- **Animali domestici:** cibo, spese veterinarie, toelettatura ecc.
- **Ricariche del cellulare** (se non hai un abbonamento fisso)

Optional

- **Shopping (adulti):** abbigliamento, scarpe, accessori, abbigliamento sportivo ecc.
- **Cosmetica:** trucchi, creme, smalti per le unghie, profumi ecc.
- **Taxi**
- **Regali:** anniversari, festività, compleanni (questa voce di costo è abbastanza significativa se avete dei figli piccoli, che partecipano spesso a feste di compleanno)

Cultura e tempo libero

- **Libri e giornali**
- **Musica:** CD, canzoni e video.
- **Film:** DVD, cinema, streaming ecc.
- **Spettacoli:** concerti, teatro, festival ecc.
- **Discoteca e attività ricreative**
- **Ristoranti e take away:** pranzi di lavoro, familiari o con gli amici, pizze, focacce, hamburger, kebab e stuzzichini vari.
- **Bar:** caffè, cocktail, aperitivi.
- **Pasticceria**

Extra e imprevisti

- **Spese mediche:** visite ed esami ecc.
- **Baby sitter:** se non rientra nei costi fissi.
- **Riparazioni:** elettricista, idraulico, meccanico, imbianchino ecc.
- **Elettronica:** computer, cellulare, televisione, fotocamera, impianto stereo ecc.
- **Arredamento e casalinghi:** mobili, elettrodomestici, utensili per la cucina, biancheria per la casa, attrezzi ecc.
- **Viaggi di piacere:** trasporto, alloggio, vitto ecc. Se viaggiate spesso potete annotare questa spesa tra gli Optional.

come
si usa

stabilisci il budget mensile

All'inizio del mese annota le entrate e le uscite fisse. La differenza tra questi due importi è il budget su cui potrai fare affidamento nel corso del mese.

Annota in questa tabella la data, la voce e l'importo delle **entrate** (stipendio, buoni pasto, eventuali rendite e varie) relative al mese corrente e calcola il totale (**vedi Consigli per i casi specifici**).

Qui trascrivi tutte le **spese fisse**, cioè quelle prevedibili che ricorrono regolarmente: affitto di casa/mutuo, collaboratori domestici (pulizie, baby sitter...) abbonamenti a palestra, riviste, teatro e cellulare (se non usi la ricaricabile), servizi come Netflix e Spotify, corsi di formazione, spese scolastiche, attività dei figli (sport, musica), posto auto, canoni o rate, contributi previdenziali, tasse per i lavoratori autonomi ecc.

Anche se le **SPESE PER LE UTENZE** vanno registrate a fine mese, nei periodi in cui capitano le bollette preparati mentalmente ad avere un budget più limitato.

Le **caselle in bianco** servono per altre eventuali spese fisse, anche non mensili (annuali o trimestrali), come bollo auto, imposte sugli immobili, ecc.

mese

APRILE

registra le entrate e le uscite mensili

entrate			uscite fisse			
data	voce	importo				
05	STIPENDIO	1200 €	affitto/mutuo	400 €	spese condominiali	20 €
20	REGALO COMPLEANNO	200 €	abbonamento trasporti	25 €	posto auto	50 €
30	RENDITA AFFITTO Box	150 €	scuola/mensa		palestra	40 €
			previdenza		tassa lavoratori autonomi	
			CELLULARE	12 €		
			BABY SITTER	64 €		
totale entrate			totale uscite fisse			
1550 €			611 €			

Un consiglio

Per le **spese non mensili**, è utile annotare l'uscita nel mese in cui devi pagare la fattura. Se l'importo è abbastanza elevato, la strategia migliore è quella di suddividere e accantonare l'importo mese per mese, così sarai più tranquillo al momento di pagare.

All'inizio del mese **stabilisci degli obiettivi**, a breve e a lungo termine, e stila una lista di buoni propositi per raggiungerli (es. limitare l'uso di taxi, ridurre i caffè al bar, contenere le uscite serali ecc.).

obiettivi e propositi

• Su quali voci di spesa intendi risparmiare?

• Come puoi raggiungere i tuoi obiettivi?

Fai una **previsione del risparmio** che, grazie alle nuove abitudini, pensi di riuscire a realizzare. Controlla poi alla fine del mese se sei davvero riuscito a risparmiare quanto hai previsto.



quanto vorresti risparmiare?

100 €

Di quanto denaro disponi per arrivare alla fine del mese?

entrate

1550 €

uscite fisse

611 €

=



denaro a disposizione

939 €

Consigli per i casi specifici

- Sei **lavoratore autonomo**. Per registrare le fatture che emetti hai 2 opzioni: puoi considerare tutte le fatture che ti sono state saldate nel mese precedente oppure quelle che scadono nel mese in corso. Scegli il metodo che preferisci, l'importante è che lo rispetti per tutto l'anno.
- Lo **stipendio** ti viene accreditato durante i primi giorni del mese successivo. Il primo giorno del mese annota una cifra orientativa in base all'ultimo stipendio (o sussidio) ricevuto.
- Ti capita un'**entrata inaspettata**. Puoi tenere da parte questa somma e registrare l'entrata all'inizio del mese successivo, non facendola risultare tra le entrate del mese corrente. Oppure, se non serve per arrivare a fine mese, puoi accantonare questo denaro in un salvadanaio o in un libretto di risparmio.

Sottrai le uscite fisse dalle entrate. La differenza rappresenta il **denaro che hai a disposizione** per arrivare alla fine del mese.

come
si usa

aggiorna le spese settimanali

Ogni giorno devi avere la costanza di annotare sul kakebo tutte le uscite sostenute. Il consiglio è quello di conservare le ricevute di tutti gli acquisti effettuati e registrare le spese ogni sera, prima di andare a dormire. Se proprio non riesci a farlo quotidianamente, ricordati che è fondamentale compilare il kakebo almeno 2 volte a settimana, e, comunque, mai meno di una volta a settimana.

Ogni colonna corrisponde a un giorno.

Lo schema propone 4 categorie di spesa principali:

Spese di prima necessità

Rientrano in questa categoria le voci di spesa indispensabili alla sopravvivenza e per lo più abituali.

Optional

Questa categoria comprende gli acquisti non indispensabili.

Cultura e tempo libero

Comprende le uscite legate a oggetti e attività culturali, al tempo libero e all'intrattenimento.

Extra e imprevisti

Sono le uscite che non rientrano in una categoria specifica e comprendono emergenze, spese eccezionali, come quelle per riparazioni, acquisto di mobili, computer ecc.

spese di prima necessità	optional	cultura e tempo libero	extra e imprevisti	totale
lunedì 10 SUPERMERCATO 30 € C	martedì 11 ROSSETTO 5 €	mercoledì TRENO 66 € C PIZZA A TAGLIO 7 €	giovedì LETTIERA GATTO 4 € REGALO PER CHIARA 40 € C	CUSCINO 20 €
				50 €
				5 €
				73 €
				59 €

Nell'ultima riga scrivi il **totale giornaliero** delle uscite.

Questa cifra ti servirà per avere sempre sott'occhio quanto denaro hai a disposizione, nel corso delle varie settimane. Il **portamonete della settimana 1** equivale a quello di inizio mese, nella settimana 2 sarà costituito dalla differenza tra il portamonete iniziale e le spese totali della settimana 1, e così via.

Numera le settimane.

Negli **spazi vuoti** presenti nelle tabelle puoi aggiungere voci di spesa non contemplate, in base alle tue esigenze.

Alla fine della settimana, tira le somme. In questa tabella puoi calcolare i totali delle spese settimanali in funzione della loro categoria. Suddividere le spese nelle rispettive voci di costo è molto utile, perché ti aiuterà a capire quali sono le tue abitudini di spesa e a valutare il loro impatto sulla contabilità settimanale e mensile. Registra la somma di tutti gli acquisti giornalieri accanto a ciascuna voce, poi somma questi importi per calcolare il **totale settimanale di ogni categoria**.

Somma i totali giornalieri di tutte le categorie per avere il **totale delle spese della settimana**.

Se hai tenuto conto di quali spese sono state fatte con la carta o in contanti, qui puoi calcolare separatamente i due totali.

settimana 1			€ 939
uscite della settimana			
spese di prima necessità			
supermercato			30 €
altri alimentari			5 €
farmacia			6 €
trasporti			66 €
LETTERA GATTO			4 €
totale			111 €
optional			
shopping			70 €
cosmetica			15 €
regali			40 €
totale			123 €
cultura e tempo libero			
libri e giornali			25 €
musica			8 €
film e spettacoli			8 €
bar e ristoranti			55 €
totale			88 €
extra e imprevisti			
spese mediche			
viaggi			200 €
SPESA CASA			20 €
totale			220 €
totale della settimana			
542 €			
totale contanti		totale carte	
105 €		436 €	

Per le spese effettuate con **bancomat** o **carta di credito** usa un simbolo o una lettera, oppure scrivi l'intero importo in colore.

come
si usa

fai il bilancio di fine mese

La fine del mese è il momento per fare il tuo bilancio periodico.

Riporta nelle tabelle i **totali settimanali** e il **totale mensile di ogni categoria** (Spese di prima necessità, Optional, Cultura e Tempo libero, Extra e imprevisti). In questo modo potrai monitorare le tue abitudini di consumo e prendere coscienza di eventuali sprechi, tagli o investimenti necessari.

Registra qui le spese per le **utenze** (elettricità, gas, internet/telefono).

Nelle **tabelle vuote** trascrivi i totali di eventuali voci di spesa per te sensibili (es. tabacco, carburante, trasporti, viaggi ecc.), estrapolandole da quelle annotate nelle 4 categorie principali.

me.se **APRILE**

spese di prima necessità		optional	
settimana 1	111 €	settimana 1	123 €
settimana 2	50 €	settimana 2	15 €
settimana 3	150 €	settimana 3	15 €
settimana 4	20 €	settimana 4	4 €
settimana 5		settimana 5	
totale	331 €	totale	157 €

cultura e tempo libero		extra e imprevisti	
settimana 1	88 €	settimana 1	220 €
settimana 2		settimana 2	20 €
settimana 3		settimana 3	
settimana 4	10 €	settimana 4	
settimana 5		settimana 5	
totale	98 €	totale	240 €

utenze			
luce	40 €	telefono e internet	
gas		acqua	
		totale	40 €

Tra le spese che hai inserito nelle categorie principali, estrapola alcune voci per te sensibili (es. bar, carburante ecc.), se ci sono.

spese significative			
spese in BENZINA		spese in	
settimana 1		settimana 1	
settimana 2	20 €	settimana 2	
settimana 3	20 €	settimana 3	
settimana 4	10 €	settimana 4	
settimana 5		settimana 5	
totale	50 €	totale	

22

Un consiglio

Se una settimana capita a cavallo fra due mesi va considerata interamente nel mese che precede o nel mese che segue (per esempio, se l'ultimo giorno di febbraio è un martedì, la settimana va calcolata come la prima di marzo). Questo permetterà di contabilizzare le uscite di settimane complete, in modo da facilitare i calcoli e le valutazioni di spesa a fine mese e a fine anno.

Confronta i totali di tutte le tabelle e trai le tue **conclusioni**. Per esempio, potresti notare che spendi troppo in biglietti per i trasporti pubblici mentre converrebbe fare un abbonamento, o che sarebbe meglio tagliare alcuni optional ecc.

riepilogo spese mensili

• Confronta i totali di tutte le tabelle: quali sono le voci di spesa che hanno inciso di più questo mese? Te lo aspettavi? Ci sono uscite che potresti tagliare?

spese settimanali	totale	contanti	carte di credito
settimana 1	542 €	106 €	436 €
settimana 2	85 €		85 €
settimana 3	165 €	165 €	
settimana 4	34 €	4 €	30 €
settimana 5			
utenze	40 €	40 €	
totale spesa mensile	866 €	315 €	551 €

Quanto denaro avevi a disposizione?	939 €
Quanto hai speso?	866 €
Quanto hai risparmiato?	73 €

• Hai raggiunto i tuoi obiettivi? sì no quasi

• Se sì, complimenti! Concediti un piccolo premio, ma attenzione a non vanificare gli sforzi fatti, scegli una cosa che possa darti realmente gratificazione spendendo poco (vedi consigli pagg. 12-14).

• Se no, che cosa non ha funzionato? Che cosa puoi fare per migliorare il mese prossimo?

Annota il **totale** di spesa di **ogni settimana** del mese.

Se può aiutarti estrapola le spese effettuate con **contanti** e con **carte di credito e bancomat**.

Annota il **totale** di spesa delle **utenze**.

Somma tutti i **totali settimanali** per ottenere il totale delle uscite mensili.

Vai a inizio mese per controllare qual era il **budget** di cui disponevi e annotalo qui.

Registra qui il **totale** delle tue **uscite mensili**.

La differenza tra il budget di inizio mese e il totale delle spese mensili rappresenta il tuo **risparmio** del mese.

Cerca di mettere da parte il **RISPARMIO MENSILE**, sarà gratificante vedere quanto sei riuscito ad accantonare nel corso di tutto l'anno.



Rileggi gli **obiettivi** che ti eri prefissato e rifletti sui risultati. Non scoraggiarti se non sono all'altezza delle aspettative, l'importante è non barare ma analizzare le tue spese per individuare i punti di forza del tuo budget e valutare gli errori commessi in modo da migliorare il mese successivo.

Ecco qualche consiglio utile prima di iniziare a usare il kakebo: semplici regole per organizzarti e perseguire i tuoi obiettivi, trucchi di risparmio e suggerimenti per mantenere alta la motivazione e gratificarti ogni tanto.

STABILISCI DEGLI OBIETTIVI

Per iniziare a risparmiare è necessario definire un obiettivo chiaro, esplicito e fattibile, oltre a un preciso intervallo di tempo per raggiungerlo.

Alcuni esempi? Depositare in un conto di risparmio il 5% di ogni busta paga o risparmiare 2.000 euro in un anno per una vacanza o per un regalo speciale.

NON CONTARE SUI COLPI DI FORTUNA

Non calcolare potenziali (incerte) fonti di entrate, come bonus di fine anno, eredità o rimborsi. Nel budget devi includere solo i soldi che guadagnerai per certo.

IL BUON VECCHIO SALVADANAIO

Conserva gli spiccioli, almeno i pezzi fino a 1 euro, in un barattolo o salvadanaio e aprilo solo quando è pieno. Verrai sorpreso dal gruzzoletto che riuscirai a ricavare in questo modo: anche le monete fanno la differenza.

QUALCHE DRITTA PER FARE LA SPESA

Prima di uscire, fai una lista di quello che manca e poi attieniti strettamente a questa per evitare di cedere alle tentazioni. Guarda sempre il prezzo al chilo degli articoli e non quello finale. Individua l'area delle offerte, che spesso è posizionata in zone "scomode". Fai scorta di prodotti, in offerta o in formato "famiglia", che possono essere congelati (evitando però quelli che sono già stati scongelati una volta). Evita di andare a fare la spesa quando hai appetito!

SALDA IL CONTO DELLA CARTA DI CREDITO OGNI MESE

Se usi carte di credito, cerca di non andare in rosso per evitare che generi costi eccessivi. Quando non riesci a pagare il debito corrente, mettilo al primo posto in modo da saldarlo in tempi ragionevoli e non avere debiti.

IL TRUCCHETTO DEI 10 SECONDI

Ogni volta che vai a fare la spesa e stai per mettere nel carrello un prodotto che non avevi previsto di prendere, fermati per dieci secondi e chiediti perché lo stai acquistando. Se non riesci a trovare una buona risposta, meglio riporre l'articolo. Questa tecnica impedisce di fare acquisti d'impulso.

AUTOMATIZZA IL RISPARMIO

Puoi sfruttare dei semplici accorgimenti per ricordarti di risparmiare: imposta una sveglia per ritagliarti un momento per trascrivere le tue spese ogni giorno, oppure riserva una cifra fissa del tuo stipendio mensile a un fondo di risparmio che ti aiuti in caso di emergenze o necessità.

CERCA DI LIMITARE IL SUPERFLUO

Limitare le spese accessorie più consistenti non è sempre piacevole ma è il modo più efficace per attenerti a un budget. Se di solito in vacanza vai in albergo, quest'anno potresti sperimentare soluzioni alternative come l'appartamento o magari limitare la distanza da percorrere. Se ti piace regalarti un massaggio o una piega alla settimana prova a ridurli a una volta al mese, e se ami andare al ristorante cerca di limitarti a una volta a settimana.

PROVA A RIDURRE ALCUNE USCITE FISSE

Informati e valuta se puoi ridurre le spese passando a un piano tariffario per il cellulare meno costoso, scegliendo un abbonamento televisivo meno oneroso o migliorando l'efficienza energetica della tua casa.

VALUTA LA CONVENIENZA DEL TUO CONTO CORRENTE

Non bisognerebbe tralasciare questo punto e spendere i soldi guadagnati in commissioni bancarie e spese di gestione: a questo proposito valuta anche un conto online. Inoltre, se i tassi di interesse attivi sul tuo conto sono vicini allo zero, un conto di risparmio o di deposito potrebbe essere la soluzione giusta per maturare qualche interesse in più senza rischiare il capitale.

consigli anti spreco

Molte delle nostre spese si possono ridurre con piccoli accorgimenti anti spreco. Bastano pochi cambiamenti nelle nostre abitudini quotidiane per risparmiare in modo significativo, aiutando anche l'ambiente! Ecco come.

CUCINA CON GLI SCARTI

Impara a usare le parti degli alimenti che di solito scarti. Con queste potrai preparare piatti deliziosi, come chips di bucce di patata, pesto di baccelli di fave, vellutate e tortini con i gambi degli asparagi e così via. I benefici saranno vari: per il portafo-glio, per la salute (poiché spesso gli scarti sono ricchi di nutrienti) e per l'ambiente.

CONSERVA E RIUTILIZZA

Fai attenzione a conservare correttamente gli alimenti, così eviterai di gettare quello che non riesci a mangiare subito. Metti in frigo gli avanzi, chiusi in contenitori ermetici, e riutilizzali per i pasti successivi o per il pranzo in ufficio.

WARDROBE SHOPPING E REFASHION

Osserva i tuoi vestiti con occhi nuovi e avrai fatto wardrobe shopping: basterà abbinarli in modi diversi o con accessori più cool e sarà come averne acquistati di nuovi. Potrai anche tagliarli, allargarli o cambiarne il colore: ecco il refashion!

RICICLA SEMPRE

Abiti, scarpe, mobili, oggetti che non vuoi più tenere possono avere una nuova vita invece di finire in discarica: puoi portarli ai mercatini dell'usato, regalarli o riutilizzarli in vari modi. Esistono inoltre siti e app grazie ai quali puoi metterli in vendita. Dedicando un po' di tempo alla presentazione online dei tuoi "prodotti" e alla spedizione, potrai guadagnare qualcosa e fare spazio in casa.

CREA I TUOI PRODOTTI E IMPARA IL FAI-DA-TE

Prova a creare alcuni dei tuoi prodotti preferiti in casa, come saponi, shampoo o creme idratanti, privi di agenti chimici dannosi e decisamente più economici. Vale lo stesso per tutto ciò che puoi aggiustare da solo, senza chiamare un professionista.

NO ALL'USA E GETTA

Cerca di evitare tutti gli oggetti monouso: al supermercato, invece di usare molteplici sacchetti di plastica che inevitabilmente getterai via, portati dietro delle sportine di stoffa che potrai riutilizzare; invece di acquistare l'acqua in bottigliette di plastica, abituati ad avere con te una borraccia da riempire; o ancora, per portarti dietro il pranzo usa contenitori lavabili (meglio in vetro che in plastica) e cerca di limitare lo spreco di salviette di carta. Lo stesso vale per i detersivi e per i detergenti per il corpo: ormai in molti supermercati è possibile ricaricare i contenitori, evitando così lo spreco di imballaggi e risparmiando.

CARPOOLING E MEZZI PUBBLICI

C'è qualcuno che conosci che fa il tuo stesso tragitto ogni giorno per recarsi al lavoro? Perché non condividere l'auto alternando i giorni? Dimezzerai i costi di usura e di benzina. L'alternativa sono i mezzi pubblici: sicuri, sostenibili e anche più economici.

RISPARMIO ENERGETICO

Per spendere meno in elettricità prova a: fare i lavaggi con lavatrici e lavastoviglie a pieno carico e regolare il termostato a 40 gradi, pulire filtro e vaschette; guardare la televisione con una luce bassa e diffusa, spegnere la luce quando non serve.

Per risparmiare sul gas, fai la manutenzione annuale dell'impianto di riscaldamento; fissa il termostato su 20 gradi; spegni il riscaldamento un'ora prima di andare a letto; chiudi i termosifoni nelle stanze in cui non servono, fai la doccia piuttosto che il bagno e chiudi l'acqua mentre ti insaponi.

MUOVITI A PIEDI

Per percorrere brevi tragitti, cerca di limitare il più possibile l'uso di auto e motorino; quando puoi, evita anche di prendere l'ascensore e fai le scale a piedi. Oltre a risparmiare e aiutare l'ambiente, otterrai un altro vantaggio: scoprirai di essere più in forma e perfino il tuo umore migliorerà.

occhio alle spese online

Lo shopping online è sempre più popolare: i dati dell'e-commerce evidenziano una crescita rapida e continua in tutto il mondo, anche in Italia. Tuttavia, fare acquisti con un "click" può rischiare di trasformarsi in una voce di spesa importante, se non si usano alcuni accorgimenti. Ecco quali.

COMPARARE LE OFFERTE ONLINE

Fare acquisti online può essere vantaggioso in certi casi, perché spesso sono disponibili offerte che al dettaglio non troveremmo mai. Però bisogna dedicare un minimo di attenzione per trovare il vero risparmio, per esempio comparando i prezzi di un articolo disponibile presso diversi rivenditori online. Prova sempre a riempire 2 o più carrelli su siti differenti e a comparare il prezzo finale.

NON RINUNCIARE ALLO SHOPPING TRADIZIONALE

Lo shopping online è utile per offerte molto convenienti o per articoli non disponibili nei negozi, ma è importante non sostituirlo allo shopping "dal vivo", che costituisce un'esperienza più ricca, perché consente di valutare bene la merce ma anche di incontrare persone e di vivere un momento piacevole e spensierato.

NON ESAGERARE CON LA SPESA ALIMENTARE

L'abitudine di effettuare la spesa alimentare online con consegna a domicilio sta crescendo esponenzialmente. Ma attenzione: non riempire un carrello con un ingombro fisico, come avviene al supermercato, può farti esagerare negli acquisti. Online è facile perdere la percezione della quantità di articoli inseriti. Fai sempre una lista cartacea della spesa, per essere sicuro di acquistare solo il necessario, e poi effettua un controllo finale prima di procedere con il pagamento.

SCEGLIERE COSA CONVIENE ACQUISTARE ONLINE

Acquistare online può essere comodo soprattutto per alcune categorie di prodotti, tra cui biglietti di viaggio, elettronica ed elettrodomestici (con la possibilità di confrontare diverse offerte e leggere le opinioni dei clienti). Invece per articoli come vestiti, giocattoli, libri o regali, recandoti in negozio puoi valutare meglio l'acquisto.

NON AVERE FRETTA!

Non farti ingannare dagli sconti né dalle offerte a tempo perché rischi di comprare tutto quello che sembra un'occasione irripetibile. Il consiglio è quello di fermarti a riflettere se davvero l'acquisto che stai per fare è necessario o se sei stato solo sedotto dagli annunci pubblicitari. Non acquistare per forza solo perché un prodotto costa poco: se poi è inutile resta comunque uno spreco di denaro. Puoi stabilire un budget settimanale o mensile da poter spendere per gli acquisti online, provando a rimandare il più possibile il momento dell'acquisto. La fretta è sempre una cattiva consigliera!

CONTROLLARE IL COSTO FINALE

È un grande classico trovare offerte molto più convenienti di altre per poi rendersi conto che il prezzo finale aumenta al momento del pagamento. Molti rivenditori, infatti, abbassano il prezzo dei prodotti, ma alzano le spese di gestione o di spedizione, specialmente se non si raggiunge una soglia minima di spesa. Dunque, presta sempre attenzione al costo finale.

NON MEMORIZZARE I DATI DI PAGAMENTO

Cancella i dati di accesso memorizzati sulle app e sui siti online, soprattutto quelli relativi alla carta di credito, che consentono di fare acquisti con un solo click. Sebbene sia molto comodo, infatti, questo meccanismo automatico favorisce lo shopping compulsivo, perché spesso non permette di rendersi davvero conto di quanto si spende. Al contrario, inserire ogni volta i dati per poter effettuare il pagamento ti obbliga a impiegare del tempo per l'acquisto, consentendo una maggiore riflessione prima di procedere.

NO ALLO SHOPPING PER NOIA

Evita di fare acquisti online quando sei annoiato o non sai come impiegare il tempo. In questi casi, se hai voglia di fare spese esci di casa e fai un giro per negozi: può essere che solo guardarti intorno appaghi il tuo desiderio di svago, senza per forza bisogno di spendere denaro.

mese

registra le entrate e le uscite mensili

entrate

data	voce	importo
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
totale entrate		-----

uscite
fisse

affitto/mutuo	-----	spese condominiali	-----
abbonamento trasporti	-----	posto auto	-----
scuola/mensa	-----	palestra	-----
previdenza	-----	tassa lavoratori autonomi	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
totale uscite fisse			-----

obiettivi e propositi

- Su quali voci di spesa intendi risparmiare?

- Come puoi raggiungere i tuoi obiettivi?



quanto vorresti risparmiare?

Di quanto denaro disponi per arrivare alla fine del mese?

entrate

—

uscite fisse

=



denaro a disposizione

mese

lunedì martedì mercoledì giovedì

**spese
di prima
necessità**

-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----

optional

-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----

**cultura
e tempo
libero**

-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----

**extra e
imprevisti**

-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----

totale	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
---------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



venerdì sabato domenica

uscite della settimana

spese di prima necessità

supermercato
 altri alimentari
 farmacia
 trasporti

totale

optional

shopping
 cosmetica
 regali

totale

cultura e tempo libero

libri e giornali
 musica
 film e spettacoli
 bar e ristoranti

totale

extra e imprevisti

spese mediche
 viaggi

totale

totale della settimana

totale contanti totale carte

