

No Spend Challenge



*Sfidiamo noi stessi per comprenderci meglio,
essere più sostenibili
e risparmiare dei soldi!*

Che cosa è

Prima di imparare a farlo, diamo un'occhiata di cosa si tratta.

Questo tipo di sfida è piuttosto semplice, ma puoi renderlo impegnativo (e divertente) quanto vuoi.

Una sfida senza spesa è praticare un determinato periodo di tempo senza spendere soldi.

Questa è la definizione più basilare.

Come metterlo in pratica dipende da te. Come ti mostrerò tra poco, alcune persone scelgono di avere alcune indennità (come gas e generi alimentari).

Pensalo come un digiuno, ma con le tue abitudini di spesa invece che con le tue abitudini alimentari.

Perché farlo:

Prendersi una pausa dalla spesa ha molti vantaggi. Proprio come quando digiuni dal cibo, scopri tutte le cattive abitudini alimentari che avevi quando smetti di spendere soldi. Scoprirai anche di più su te stesso e sui tuoi soldi.

Ovviamente, passare un periodo di tempo senza spendere soldi ti aiuterà a risparmiare di più. Avrai più soldi da utilizzare per saldare i tuoi debiti o risparmiare per una vacanza o un acquisto importante che ti SERVE davvero.

Fare questa sfida ti aiuterà anche a vedere come vedi lo spendere soldi.

Sei impulsivo?

Tendi a spendere soldi per cose che non sono necessarie?

Imparare a conoscere queste abitudini ti aiuterà a cambiarle al termine della sfida.

Come farla

Quanto vuoi far durare la sfida, dipende solo da te! Puoi iniziare in piccolo e costruire un lasso di tempo più lungo oppure puoi provare a fare subito una sfida di un mese. Parlane con il tuo partner e decidi insieme quanto tempo vuoi che duri la sfida. Ecco i periodi di tempo più comuni :

Fine settimana: questo è un modo fantastico per iniziare. Anche passare qualche giorno senza spendere soldi ti mostrerà molto delle tue abitudini.

1 settimana: se provi a trascorrere un'intera settimana senza spendere soldi extra, scoprirai davvero di più sulle tue abitudini quotidiane e su ciò che ti piace di più acquistare.

1 mese: questo richiederà la massima disciplina e pianificazione. Alla fine, avrai risparmiato ancora di più se lo fai per così tanto tempo. In effetti, questo potrebbe essere un modo per stabilire cambiamenti duraturi nel tuo comportamento finanziario.

Autorizzato

Ecco cosa la maggior parte delle persone si concede di spendere. Queste sono in genere le cose di cui tu e la tua famiglia avete bisogno per sopravvivere.

Gas

Cibo per i pasti

Fatture (elettricità, mutuo / affitto, ecc.)

Internet / telefono

cose improrogabili per bambini se li avete

Non autorizzato

Ciò per cui smetti di pagare include tutto ciò di cui puoi vivere senza. Ecco alcune idee.

Mangiare fuori

Nuovi vestiti o scarpe

Acquisti online

Divertimento

Servizi per la persona (parrucchiere etc)

Comprendi la tua motivazione

Avrai molto più successo e meno probabilità di smettere quando sai perché lo stai facendo. Se vuoi solo provarlo e vedere dove stanno andando i tuoi soldi, prova una sfida più breve.

Quelli più lunghi (come una settimana o anche un mese) richiedono una motivazione più profonda. Il modo per trovarlo è chiedere "perché" almeno 5 volte.

Ecco come appare:

Perché vuoi fare la sfida? (Per risparmiare più soldi)

Perché vuoi risparmiare più soldi? (Per ripagare un debito)

Perché vuoi estinguere il debito? (Perché vogliamo avere più soldi nostri)

Perché vuoi tenere più soldi tuoi? (Perché vogliamo avere soldi da spendere per le cose in famiglia)

Perché vuoi spendere soldi per cose insieme come famiglia? (Perché diamo valore al tempo e al denaro insieme come famiglia)

Ecco perché! Lo fai perché apprezzi il tuo tempo e il tuo denaro come famiglia.