



młodzi przedsiębiorczy

SZTUKA BUDŻETOWANIA I OSZĘDZANIA

Materiał dydaktyczny

PARTNERZY PROGRAMU



W module I uczyłeś/eś się, w jaki sposób podejmować najlepsze decyzje i wyznaczać sobie cele. Podjęcie decyzji i odpowiednie planowanie działań to początek zmierzający do osiągnięcia Twoich zamierzonych celów. Byś mógł je zrealizować konieczne jest posiadanie niezbędnych zasobów, np. czasu, umiejętności czy pieniędzy. W tym module postaramy się nauczyć Cię technik skutecznego oszczędzania, które zapewni Ci pieniądze potrzebne przy realizacji Twoich marzeń. Będziemy mówić także o budżetowaniu, czyli umiejętności, która ułatwi Ci efektywne wydawanie Twoich pieniędzy.

OSZCZĘDZAMY

Pokusa wydawania wszystkich pieniędzy, którymi dysponujemy, bywa ogromna niezależnie od wieku. Jest tyle miejsc, sklepów i pomysłów na ich zagospodarowanie. Każdy z nas zмага się z tego rodzaju pokusą. Z pewnością także i Ty.

Po co więc oszczędzać, jeśli wydawanie pieniędzy tu i teraz jest tak przyjemne? Oszczędzanie jest niczym innym jak zachowaniem części posiadanych pieniędzy z myślą o przyszłości czyli racjonalnym rozkładaniem Twoich dochodów na to, co PRZYJEMNE TERAZ i na to co będzie potrzebne i także PRZYJEMNE W PRZYSZŁOŚCI. W psychologii funkcjonuje takie pojęcie jak „odroczone gratyfikacja” czyli zdolność powstrzymania się przed natychmiastową konsumpcją dla większej nagrody w przyszłości. Prowadzone badania na podstawie eksperymentu tzw. testu pianki potwierdziły, że umiejętność zapanowania nad chęcią natychmiastowej konsumpcji wpływa na większą szansę odniesienia lepszych wyników z egzaminów i sukcesów zawodowych w przyszłości. Kto nie marzy o zdanych egzaminach i odniesieniu sukcesu w życiu?

Czy warto oszczędzać?

Oszczędzać warto, ponieważ:

- Z oszczędnościami łatwiej Ci będzie osiągnąć własne cele. Oszczędzanie w połączeniu z właściwym planem realizacji założonych celów sprawia, że Twoje szanse na ich realizację zdecydowanie zwiększają się.
- Własne oszczędności to najlepsze i najtańsze źródło pieniądza. Świadczą o Twojej dojrzałości, odpowiedzialności, sprawiają, że nie będziesz musiał pożyczać pieniędzy, gdy pojawi się jakaś sytuacja awaryjna, która będzie wymagała od Ciebie natychmiastowego wyłożenia pieniędzy.
- Oszczędzając dajesz sobie czas na podjęcie właściwej decyzji zakupowej. Dlaczego? Po pierwsze, masz czas na utwierdzenie się w decyzji, że przedmiot, na który oszczędzasz jest Tobie rzeczywiście niezbędny, a po drugie, często okazuje się, że w międzyczasie będziesz miał okazję ku kupić go taniej, w przecenie lub promocji.
- Życie to także okazje czyli tzw. „szczęśliwe zbiegi okoliczności, z których chciało by się skorzystać. Byś mógł z nich skorzystać potrzebujesz kapitału i wtedy możesz sięgnąć do swoich oszczędności. Jeśli je posiadasz oczywiście.

Jak oszczędzać?

Oszczędzanie nie jest łatwe. Z oszczędzaniem jest jak z uprawianiem sportu – wymaga dyscypliny, systematyczności, czasem wyrzeczeń, ale wykształcony w odpowiednim wieku nawyk oszczędzania zostaje z Tobą na lata i pomaga w dorosłym życiu. Jak więc zacząć oszczędzać?

- Uczciwie. Nie zakładaj, że będziesz wpłacał na oszczędności nierealne kwoty każdego miesiąca, jeśli wiesz, że na to Cię po prostu nie stać. Takie założenie może Cię tylko zniechęcić i jeśli okaże się, że nie masz odpowiedniej kwoty, zrezygnujesz całkiem.
- Celowo. Warto mieć konkretny cel, na który oszczędzamy. To bardziej motywuje. Wydzielone konto czy koperta na ten cel powinno mieć konkretną nazwę, która mówi na co odkładamy. Niektóre banki umożliwiają zmienić ikonkę na koncie. Jeżeli odkładasz pieniądze w domu do „słoika” - naklej obrazek przedstawiający rzecz, na którą oszczędzasz,
- Priorytetowo. Niech suma, jaką przeznaczasz na oszczędności trafia na odpowiednie konto lub do słoika czy koperty już pierwszego dnia po otrzymaniu kieszonkowego. Nie zwlekaj z tym do końca miesiąca. Pozostałą kwotę będziesz mógł z czystym sumieniem wydać i bardzo możliwe, że wcale nie poczujesz znaczącego ubytku w miesięcznym budżecie. Zasada ta nazywa się NZS czyli Najpierw Zapłać Sobie.
- Konsekwentnie. Niech raz podjęta decyzja o oszczędzaniu nie będzie zależna od Twoich emocji i zachcianek. Pomyśl, jak zrobić oszczędzanie automatycznym. Jeżeli otrzymujesz kieszonkowe od rodziców, może warto, aby to oni przelewali część kieszonkowego na Twoje konto, które służy do oszczędzania.
- Bezpiecznie. Dobierz miejsce przechowywania Twoich oszczędności do kwoty i przeznaczenia. Jeżeli są to niewielkie środki, można je przechowywać w domu, jeżeli mamy ich więcej warto pomyśleć o bezpieczniejszym miejscu np. banku.
- Nie ulegając pokusom. Jeżeli gromadzisz środki na określony cel np. wymarzony rower, spraw, by dostęp do oszczędności był utrudniony. Po co? By nie kusiło Cię skorzystanie z tych pieniędzy przed czasem i wydanie ich na niezaplanowane zakupy. Jeżeli odkładasz pieniądze do słoika lub koperty, może warto je powierzyć na przechowanie zaufanej osobie?

Czasem nie chcemy oszczędzać uważając, że drobne kwoty, które mamy możliwość odłożyć do niczego nas nie zaprowadzą. Nie jest to prawda. Oszczędzając 5 zł każdego tygodnia po roku zgromadzisz 260 zł. Czy 260 zł jest małą kwotą?

Na co oszczędzać?

Jak już pisaliśmy warto mieć konkretny cel, na który oszczędzamy. To bardziej motywuje do oszczędzania, a na końcu czeka Cię nagroda, czyli osiągnięty cel.

W zależności od celu, który chcesz osiągnąć powinieneś:



Krok 1. Określić kwotę, której potrzebujesz.



Krok 2. Wyznaczyć datę, do której chcesz zgromadzić potrzebną kwotę pieniędzy.



Krok 3. Obliczyć kwotę, którą będziesz oszczędzać w okresie tygodniowym lub miesięcznym



Krok 4. Zacząć oszczędzać!

W oszczędzaniu ważne jest, żeby jak najwcześniej diagnozować swoje przyszłe cele, gdyż to umożliwi jak najmniej bolesne osiągnięcie zakładanego celu.

Wyobraź sobie, że Twój ulubiony zagraniczny artysta ma koncert i abyś mógł na niego się wybrać potrzebujesz 300 zł, które pokryją cenę biletu oraz koszty dojazdu do miejsca, gdzie impreza się odbędzie. Stawiając sobie taki cel 12 miesięcy wcześniej potrzebujesz odłożyć miesięcznie 25zł. Stawiając sobie taki cel na 2 miesiące wcześniej potrzebujesz zaoszczędzić miesięcznie 150zł. Co jest trudniejsze do zrealizowania?

Jak obliczyć kwotę, jaką musisz odkładać miesięcznie/tygodniowo na konkretny cel?

Kwota do zgromadzenia

Ilość tygodni/miesięcy do celu

Kwota do oszczędzania

..... : =/tydz

Uwaga, awaria! czyli fundusz awaryjny

Z wszystkich celów oszczędzania szczególnie i ważne miejsce zajmuje fundusz awaryjny. Czym jest? Są to oszczędności, które powinniśmy gromadzić w pierwszej kolejności i służyć mają naszemu zabezpieczeniu na sytuacje nieplanowane. Służy nam w momencie, kiedy zdarza się jakiś nieprzewidziany, ale istotny wydatek, który musimy ponieść. Fundusz awaryjny ma zapobiec temu, że będziesz zmuszony pożyczać pieniądze od innych.

Wyobraź sobie, że do szkoły dojeżdżasz sam rowerem. Podczas jazdy zagapiłeś się, przewróciłeś i Twój telefon uległ uszkodzeniu. Konieczny jest natychmiastowy zakup nowego, bo nie możesz pozostać bez telefonu.. W takiej sytuacji sięgasz po środki z funduszu awaryjnego (przynajmniej w części). Pamiętaj, że nie ma uzasadnienia skorzystanie z funduszu awaryjnego, kiedy Twój aktualny telefon działa, a Ty masz wyłącznie zachciankę, żeby go zmienić na nowszy model.

Wysokość funduszu awaryjnego jest sprawą indywidualną. W przypadku osób dorosłych powinny być to środki pieniężne, które wystarczają na pokrycie wszystkich wydatków rodziny w okresie minimum 3 miesięcy, a najlepiej 6 miesięcy. Stanowi to zabezpieczenie na okoliczność utraty pracy i umożliwienia znalezienia innej.

Jeżeli chodzi o Ciebie, czyli młodzież w wieku szkolnym, która nadal jest na utrzymaniu rodziców, trudno jednoznacznie określić wysokość funduszu awaryjnego. Musisz sobie sam ustalić, ile pieniędzy powinienes na nim zgromadzić, żeby czuć się względnie bezpiecznie.



Porozmawiaj ze swoimi rodzicami o oszczędzaniu. Spytaj ich, co myślą o oszczędzaniu? Czy oszczędzają regularnie? Czy Wasza rodzina posiada fundusz awaryjny w domowym budżecie? Jeśli macie ochotę, porozmawiajcie o sensie oszczędzania z kolegami i koleżankami w zespole.

Skuteczne sposoby i narzędzia, które ułatwią Ci oszczędzanie.

- **Prowadzenie budżetu.** Ilość pieniędzy, jaką posiadasz tygodniowo/miesięcznie do dyspozycji jest ograniczona. Granicą jest wysokość Twojego kieszonkowego. Prowadzenie budżetu, czyli comiesięczne planowanie wydatków i zestawienie ich z Twoimi dochodami sprawi, będzie Ci łatwiej kontrolować swoje wydatki oraz ocenić swoje możliwości oszczędzania.
- **Zasada Najpierw Zapłać Sobie.** Najczęściej jest tak, że jesteśmy skłonni zaoszczędzić, jeżeli po kupieniu wszystkiego co chcemy i potrzebujemy zostają nam jeszcze jakieś pieniądze. Dopiero wtedy jesteśmy skłonni je przeznaczyć na oszczędności. Niestety, jak życie pokazuje, pieniędzy nigdy nie jest wystarczająco dużo i rzadko komu pod koniec miesiąca pozostaje nadwyżka, którą spokojnie może odłożyć. Raczej pieniądze zawsze kończą się przed czasem. Dlatego, jeżeli otrzymujesz regularne dochody (np. kieszonkowe) postępuj według następującego schematu.



Krok 1. Zapłać opłaty stałe np. zajęcia dodatkowe, opłatę za kurs, doładowanie/ abonament telefoniczny.



Krok 2. Przekaz środków, które chcesz zaoszczędzić w miejsce które temu służy (rachunek bankowy/właściwy stoik).



Krok 3. Pozostałe środki możesz rozdysponować zgodnie ze swoimi planami na najbliższy okres.

- Klin finansowy. Czasem zdarza się, że otrzymujesz dodatkowy „zastrzyki” gotówki np. kilka złotych w prezencie od bliskich lub wynagrodzenie za czasową pracę. Istotne jest to, że są to niespodziewane środki dodatkowe obok tych, którymi dysponujesz normalnie. W takich sytuacjach mamy dużo pomysłów na co je od razu przeznaczyć i te pieniądze szybko się rozchodzą. Istotą klina finansowego jest, aby nie wydawać ich w całości i przynajmniej w części przeznaczyć je na cel związany z oszczędzaniem. Jeśli dostaniesz nieplanowane pieniądze od dziadków, część z nich od razu odłóż, a z resztą rób co zechcesz.
- Tylko 2 złotówki. Jeżeli oszczędzanie jest dla Ciebie trudne, możesz użyć sposobu, który sprawia, że jest ono nieodczuwalne – odkładaj tylko 2 złotówki. W tym celu przygotuj świnkę-skarbonkę, z której wyciągnięcie zawartości wymaga jej zniszczenia, bądź szczelnie oklejony słoik z niewielkim otworem w wieczku, do którego zmieści się moneta. Za każdym razem, gdy wracasz do domu, a w Twoim portfelu znajdują się jakieś monety dwuzłotowe wrzucaj je do świnki/słoika. Niby drobna rzecz, ale wkrótce może się okazać, że w skarbonce zbierze się istotna kwota.
- Kupowanie za gotówkę. Nawet jeżeli posiadasz kartę płatniczą, którą wyrobili Ci rodzice, płać gotówką. Karta płatnicza jest bardzo wygodnym i bezpiecznym narzędziem, który ułatwia płacenie za towar w sklepie. Niestety ma też pewien minus – pieniądze, których nie widzimy dużo łatwiej wydawać i trudniej kontrolować. Prowadzone badania mówią, że płacąc za zakupy kartą wydajemy ok. 30% więcej niż płacąc za nie gotówką. Gdy płacisz gotówką, wydajesz mniej.



Zastanów się nad tym, który z powyższych sposobów na oszczędzanie Ci się podoba i chętnie byś go zastosował?

PROWADZIMY BUDŻET

„Wydałem wszystkie pieniądze i nie mogę nic kupić do końca tygodnia” - to częsta sytuacja, który dotyczy młodzieży w Twoim wieku, ale również dorosłych. Aby takie sytuacje się nie zdarzały, tą część modułu poświęcimy sztuce budżetowania.

Czym jest budżet i budżetowanie? Jest to zapis Twojej bieżącej sytuacji finansowej uwzględniającej źródła Twoich dochodów, a także planowanych wydatków. Prowadzenie budżetu pozwoli Ci określić źródła Twoich dochodów, wydatki, które ponosisz oraz pomoże Ci zastanowić się nad tym, czy Twoje decyzje finansowe są właściwe.

Kiedy zrozumiesz i nauczysz się właściwie budżetować otrzymasz nieocenione narzędzie, żeby przejąć kontrolę nad swoimi finansami. Mądre wykorzystanie tych umiejętności może zapewnić Ci

spokój, wolność finansową, zwiększy siłę nabywczą Twoich pieniędzy czyli sprawi, że będziesz mógł kupić więcej oraz zapewni bezpieczną przyszłość.

Czy wiesz, że:

Prawie 60% Milionerów prowadzi budżet domowy jako sposób na zarządzanie swoimi pieniędzmi. Możesz o tym przeczytać, w książce „Sekrety amerykańskich milionerów” („The Millionaire Next Door”) Thomass J. Stanley, Williams D. Danko.

Budżet – dochody i wydatki

Najprostsza definicja budżetu mówi, że jest to plan finansowy, czyli zestawienie dochodów i wydatków w danym czasie np. roku, kwartału, czy miesiąca.

Konstruując każdy budżet (nie tylko prywatny, domowy, ale np. także wycieczki szkolnej) powinniśmy określić cztery podstawowe jego elementy, czyli:

- czas, na jaki będziemy planować swoje dochody i wydatki, np. może to być miesiąc, ale również rok lub kwartał,
- cele finansowe, czyli co tak naprawdę chcemy osiągnąć,
- dochody, jakie planujemy osiągnąć,
- wydatki, jakie nas czekają.

Czym są dochody i wydatki? Dochody to pieniądze, które otrzymujemy w danym okresie czasu. W przypadku dorosłych są to najczęściej środki, które otrzymują w związku z swoją pracą zawodową, czy innymi dodatkowymi zajęciami za które są wynagradzani. Ponadto mogą otrzymywać pieniądze w związku z kapitałem który posiadają np. odsetki od lokat, zyski z wynajmu nieruchomości, które posiadają. W pewnych sytuacjach, otrzymują również pieniądze od instytucji państwowych w formie dodatków czy świadczeń.

W Twoim przypadku dochody to najczęściej:

- wpływy z kieszonkowego,
- pieniądze otrzymane w formie prezentów przy różnych okazjach,
- pieniądze ze sprzedaży przedmiotów, których nie potrzebujesz (allegro, olx).
- wynagrodzenie za pracę, którą podejmujesz (praca dodatkowa, korepetycje),

Wydatki są to Twoje cele, na które wydajesz pieniądze. Na potrzeby Twojego budżetu wydatki podzielimy na 3 grupy:

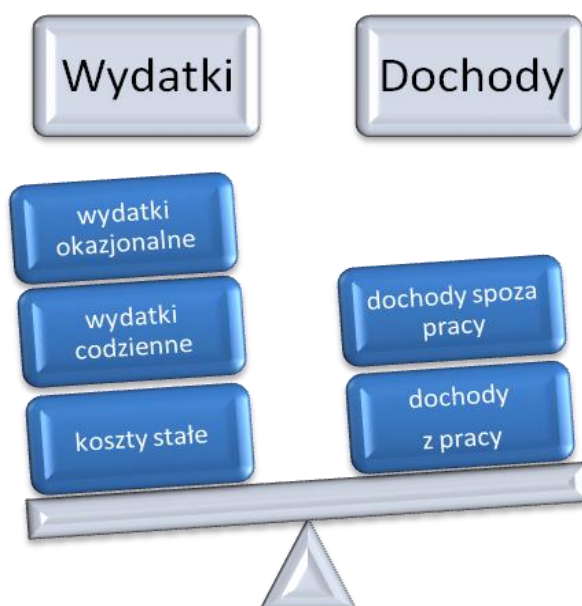
- Wydatki stałe – są to stałe comiesięczne koszty, które ponosisz regularnie np. opłata za zajęcia dodatkowe, abonament/doładowanie telefonu, opłata za obiady w szkole,

- Wydatki zmienne – typowe dla Ciebie wydatki pojawiające się w każdym miesiącu w różnych wysokościach i częstotliwościach, np. zakup słodczy, czasopism, koszty wyjść ze znajomymi.
- Wydatki nieregularne/okazjonalne – wydatki, które nie mają charakteru stałego, ale z uwagi na ich wysokość wpływają w sposób istotny na budżet. Przykładem tego typu wydatków są np. prezenty świąteczne/urodzinowe, zakupy elektroniki, wyjazdy i wycieczki.

Niezależnie, jak zakwalifikujesz konkretny wydatek istotą jest, aby fakt, że musisz go ponieść nie umknął Ci. W tym również pomoże Ci prowadzenie budżetu.

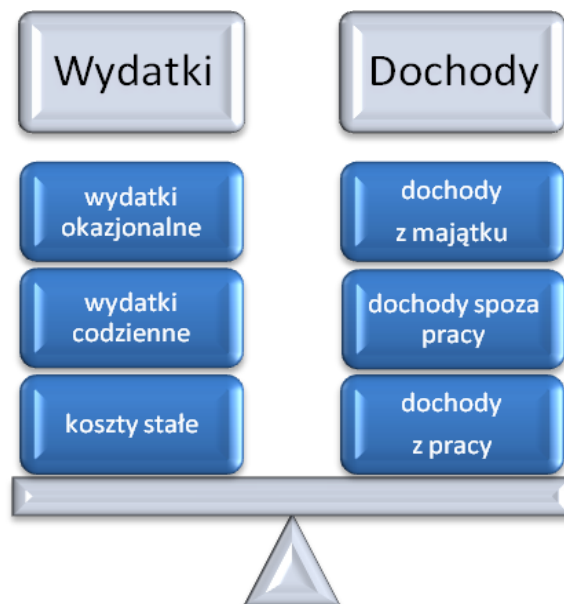
Dziura budżetowa, nadwyżka budżetowa, budżet zrównoważony - co to takiego?

Skoro już wiemy, co wchodzi w skład dochodów i wydatków budżetu, warto zastanowić się nad relacjami, jakie zachodzą między dochodami a wydatkami.



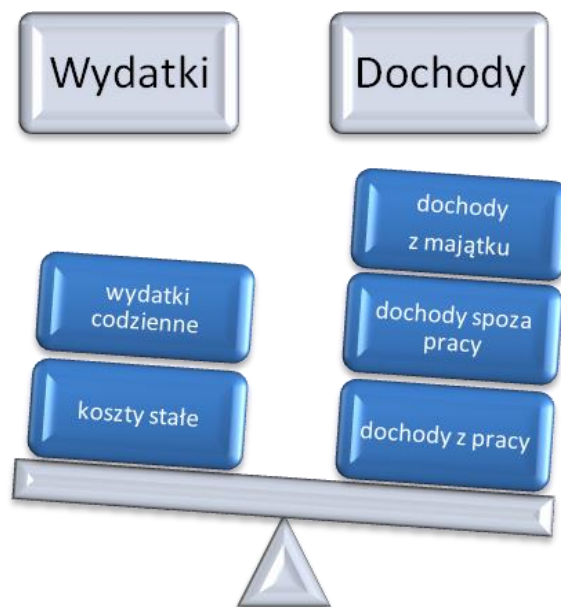
Sytuacja, kiedy wydatki są większe niż dochody nazywamy **deficytem budżetowym** albo **dziurą budżetową**. Jest to sytuacja zdecydowanie niekorzystna, zwłaszcza, gdy nie jest to jednorazowy incydent, tylko powtarza się w kolejnych miesiącach. Jeżeli nawet pożyczysz pieniądze, by zapłacić te „dziury”, to przecież i tak będziesz musiał je oddać i to najczęściej z odsetkami, czyli oddać więcej niż pożyczyleś. W skrajnych przypadkach deficyt i związane z nim długi mogą doprowadzić do bankructwa, czyli utraty majątku.

Kiedy dochody są równe wydatkom, to Twój budżet będzie **budżetem zrównoważonym**, czyli wyjdiesz na zero. Czy to jest dobra sytuacja dla Twoich finansów?



Nie do końca. Żyjesz wtedy z dnia na dzień. Pieniądzy wystarcza Ci od pierwszego do pierwszego. Jeżeli przyjdzie nagłe zdarzenie losowe np. Twój komputer przestanie działać to pojawi się problem. I znowu, aby pokryć te niezaplanowane nagłe wydatki będziesz musiał pożyczyć pieniądze. Takiej sytuacji też lepiej unikać.

I ostatnia sytuacja ...



Kiedy dochody są większe niż wydatki mamy w naszym budżecie **nadwyżkę budżetową**. Jeśli występuje ona w każdym kolejnym miesiącu, wtedy powstają oszczędności, które za jakiś czas będziesz mógł przeznaczyć na jakiś specjalny cel. Jesteś także zabezpieczony finansowo na wypadek niespodziewanych zdarzeń.

Przygotuj swój budżet.



Krok 1. Określ, jaki okres czasu będzie tworzył ramy Twojego budżetu. Najlepiej jeżeli jest to miesiąc z podziałem na kolejne tygodnie.



Krok 2. Przygotuj listę swoich dochodów w danym okresie z podziałem na ich źródła. Następnie zsumuj wszystkie kwoty aby dowiedzieć się jaką kwotę dysponujesz.



Krok 3. Określ kwotę swoich wydatków stałych, czyli takich, które musisz ponieść w każdym miesiącu.



Krok 4. Oblicz ilość pieniędzy, które powinieneś zaoszczędzić w danym miesiącu na:

- cele długoterminowe, na które potrzebujesz zgromadzić pieniądze,
- powiększenie/uzupełnienie funduszu awaryjnego,

i odłóż te pieniądze na odpowiednie konto bądź do właściwego stoika.



Krok 5. Oblicz ilość pieniędzy, które powinieneś zaoszczędzić w danym miesiącu na wydatki okazjonalne, które pojawią się w okresie najbliższych kilku miesięcy. Jak to zrobić?

Przykład 1

Pasją Kasi jest fotografia. W przyszłe wakacje wraz z rodzicami wybiera się do Puszczy Białowieskiej gdzie chciałaby wykonać dużo dobrych zdjęć żubrów. W tym celu potrzebuje innego obiektywu w aparacie. Jego cena wynosi 400zł. Do wyjazdu jest 9 miesięcy, ale już teraz chce zacząć oszczędzać na ten cel. Jaką kwotę miesięcznie powinna odłożyć, żeby zgromadzić potrzebne środki?

$$400 \text{ zł} : 9 = 44,44 \text{ zł}$$

Przykład 2

W przyszłym roku rodzice Tomka obchodzą okrągłą rocznicę ślubu. Tomek chciałby sprawić im prezent z tej okazji, którego koszt wynosi 200 zł. Do rocznicy jest jeszcze 5 miesięcy. Jaką kwotę miesięcznie powinien zaoszczędzić na ten cel?

$$200 \text{ zł} : 5 = 40 \text{ zł}$$



Krok 6. Pozostałe pieniądze przeznacz na swoje wydatki zmienne planując kwoty na różne kategorie, np.:

- Kawiarnie/Kino/Koncerty/Inne rozrywki
- Telefon/Aplikacje/Gry/Elektronika
- Ubrania i dodatki
- Jedzenie/Przekąski/Słodycze
- Transport
- Edukacja/Wydatki szkolne
- Pomoc innym
- Inne

Budżet najprościej zapisywać w formie tabelki, w której z jednej strony wpisujesz kwoty wydane, a z drugiej otrzymane, czyli Twoje dochody. Możesz skorzystać z gotowego arkusza Budżet, który przygotowaliśmy dla Ciebie, w wersji do wydruku lub w wersji arkusza kalkulacyjnego.



W załączniku: Karta pracy – Budżet (wersja do wydruku)



W załączniku: Karta pracy – Budżet (wersja arkusza kalkulacyjnego)

Pamiętaj, że budżet powinien się równoważyć tj. nie możesz zaplanować więcej wydatków niż masz na to środków.



Krok 7. Po zakończeniu miesiąca przyjrzyj się swojemu budżetowi i dokonaj jego oceny oraz wyciągnij wnioski, które będzie można zastosować w kolejnych miesiącach.

Patrząc na swój budżet możesz odpowiedzieć sobie na różne pytania, np.:

- Czy wydaje w miesiącu wszystkie swoje pieniądze czy zostają jakieś oszczędności?
- Na co wydaję pieniądze w ciągu miesiąca?
- Ile wydaję w ciągu miesiąca na różne produkty np. na słodycze, na ubrania?
- Które wydatki się powtarzają?
- Czy są tam wydatki, na których bym mógł zaoszczędzić?

Budżet w Internecie

Przygotowując swój budżet możecie skorzystać z gotowych rozwiązań. W Internecie możesz znaleźć wiele programów, które pomagają sprawnie zarządzać zarówno budżetem indywidualnym, domowym, jak i ogólnie finansami osobistymi. Część programów dotyczących tworzenia budżetu jest płatna, ale są również programy darmowe tzw. freeware. Warto zobaczyć programy „Menadżer finansów”, „Domowe finanse”, „Buddi”, czy „GnuCash”. Niektóre z nich nawet w wersji demo.

Wybór jest duży i każdy może przetestować różne rozwiązania, jednak trzeba pamiętać, że nawet najlepsza aplikacja będzie wymagała systematyczności w postaci wprowadzania wydatków.

Każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Oszczędzanie czy prowadzenie budżetu nie są wcale takie proste, jednakże najtrudniej jest zacząć. Z czasem doskonalimy swoje umiejętności, a nasze działania stają się nawykami. Pamiętaj, że wraz z wiekiem będą się zwiększać kwoty, którymi będziesz się posługiwać i zarządzać, ale Twoje nawyki pozostaną takie jakie zostały wyrobione, gdy byłeś nastolatkiem. Warto zacząć już dziś !

BIBLIOTECZKA

Test „pianki” (występuje w materiale)

<http://www.focus.pl/artykul/test-marshmallow-poczuj-ze-masz-kontrolę>

<https://www.tygodnikpowszechny.pl/test-słodkiej-pianki-28016>

Pozycje książkowe

1. Michał Szafrński – Finansowy Ninja
2. Thomas J. Stanley, William D. Danko – Sekrety amerykańskich milionerów, czyli krezusi z sąsiedztwa
3. Maciej Samcik – Jak pomnażać oszczędności

Strony www

1. www.jakoszczedzacpieniadze.pl – blog finansowy
2. <https://dompelenpomyslow.pl/oszczedzac-pieniadze-domowym-budziecie/>
3. <https://spolecznosc.ingbank.pl/-/Blog/M%C5%82ody-cz%C5%82owieku-zaoszcz%C4%99d%C5%BA-sobie/ba-p/12>