

Mijn OMG Leven

geldzaken doen als een baas



Staan geldzorgen jouw dromen in de weg?

Vanaf nu niet meer! Je hebt de 1e stap gezet, je hebt het zaadje geplant. Dit zaadje voed je met zonlicht, water en af en toe een beetje tegenaan kletsen. Dat zaadje zal groeien en is na 1 jaar misschien een grassprietje. Na 2 jaar een plantje, na 3 jaar een klein boompje, na 4 jaar een middelmatig boompje, na 5 jaar kan je het een boom noemen en over 10 jaar heb je een hele grote dikke boom met een boomstam waar je U tegen zegt en niet zomaar bij de eerste de beste storm omwaait. Nee, deze blijft staan want jij hebt hier zoveel aandacht en liefde aan gegeven! Dat is jouw fundering, jouw basis, waar je nu vandaag de dag aan begint te bouwen. Living the dream!



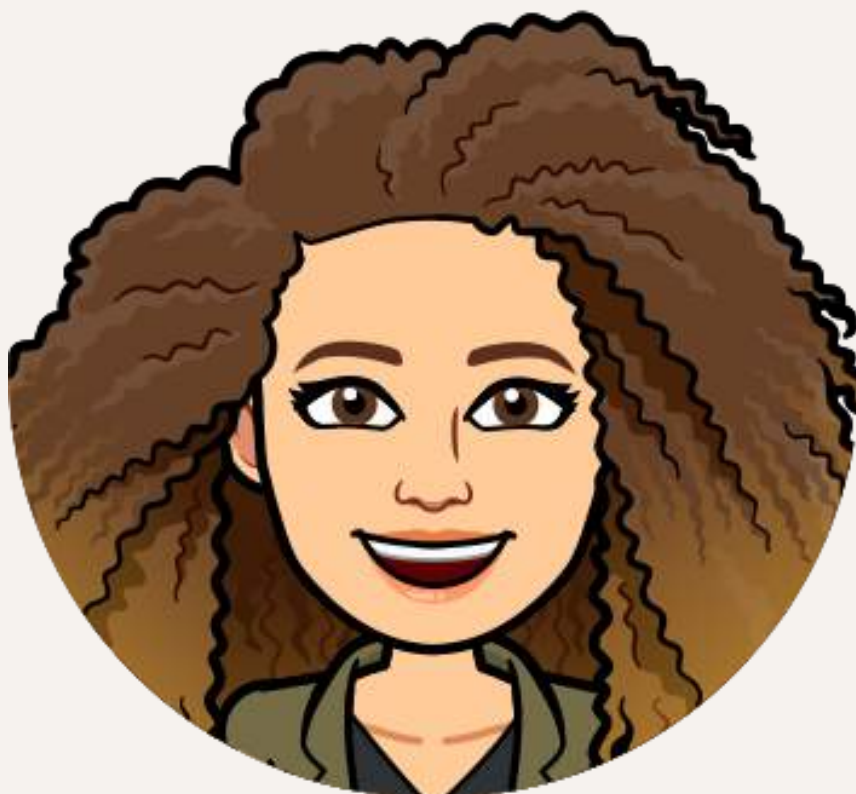
Opdracht 1 Moodboard

Maak een moodboard van jouw dromen, hoe wil jij leven,
hoe wil jij je voelen. Uit dat in plaatjes.

Wil je je Zen voelen, of juist een leven vol actie en
adrenaline. Vertaal dat in je moodboard.

Wil je op vakantie, een wereldreis maken, eerder stoppen
met werken, je kinderen voorzien van de beste studie die
er maar is. Vertaal dat in je moodboard.

Plaats je moodboard waar je het elke dag, elk moment
kan zien. Op de achtergrond van je mobiel of print het uit
en hang het boven je bed, op de koelkast waar je maar
ook wil! Laat het leven!



Opdracht 2 Doelen

Je hebt je doelen en dromen vertaald in je moodboard. Nu ga je aan de slag. Hoe ga jij je dromen najagen? Wat is daarvoor nodig, wat wil je daarvoor laten?

Noteer het doel die je als eerst en het makkelijkst kan bereiken.

Welke stappen moet je zetten om jouw doel te bereiken?

Hak dat grote doel in kleine stapjes (subdoelen)

Wanneer wil je die subdoelen hebben bereikt?

Vier je successen. Waarmee ga je het vieren? Een stukje taart, een avondje me-time, waar word je blij van?

De grootste beloning wacht hem op het eind, wanneer je je hoofddoel hebt behaald!

Opdracht 3 Impulsen

Om meer geld over te houden, moeten we ook kijken naar wat we allemaal aanschaffen zonder dat we het echt door hebben. De verkooptrucs van de winkels zijn sneaky en overal! Ja ook op je Social Media feed!

Hoe vaak heb jij je er deze week op betrappt iets te (willen) kopen wat je eigenlijk niet had gepland?

Wat waren het voor producten?

Heb je er spijt van? Waarom wel/niet?

Kan je het nog terugbrengen?

Hoe ga je er de volgende keer mee om?

Wees niet te streng voor jezelf wanneer je iets koopt wat je eigenlijk niet nodig had of waar je niets aan hebt. Iedereen gebeurt het, daar zijn al die slimme marketingtrucs ook op gemaakt. Je bent tenslotte mens. Het is al goed dat je er bewust van bent. En vergeet niet waarom je je er tegen verzet. Het behalen van jouw doel!

Opdracht 4

Mijn droom wordt mijn realiteit

Welke dromen wil ik waar maken?

Wat heb ik daarvoor nodig?

Welke gelddoelen heb ik?

Wat staat mij nu nog in de weg?



Opdracht 5 Status

Hoe sta ik ervoor?

Status inkomen

Status uitgaven

Status vermogen

Status schulden



Status ontvang ik alles waar ik recht op heb? Wat moet ik aanvragen of opzeggen?

Opdracht 6

Mijn financiële reis

Mijn spaardoel

Hoeveel heb ik daarvoor nodig?

Wanneer heb ik mijn spaardoel bereikt?

Wat wil ik daarvoor laten?

Wat levert het mij op, wanneer ik mijn spaardoel heb gehaald?

Wat wil ik daar niet voor laten?



Opdracht 7 Inzoomen

Hoe doe ik boodschappen
(met/zonder lijstje, online, met/zonder
kinderen, met/zonder honger)?

Bewaar al je bonnen en kijk aan het
eind van de week hoeveel geld je hebt
uitgegeven en waaraan. Schrijf
hieronder op wat je echt nodig had.

Hoe vaak doe ik per week
boodschappen. En waarom doe ik dat
op deze manier?

Zou je op een andere manier
boodschappen willen doen? Wie
inspireert jou op dat gebied?

Wat of wie heb je daarvoor nodig?
En wat gaat het je opleveren?

OMG Bijlagen



Maand

Ik ontvang mijn geld op _____

Ik ontvang

Ik ontvang	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
Totaal	

Ik spaar

[illegible]

Mijn rekeningen

[illegible]

Ik betaal af

[illegible]

Totaal wat ik
overhoud

Totaal wat ik overhoud	
<input type="checkbox"/>	Ik ontvang
<input type="checkbox"/>	Mijn rekeningen
<input type="checkbox"/>	Ik geef uit
<input type="checkbox"/>	Ik spaar
<input type="checkbox"/>	Ik betaal af
<input type="checkbox"/>	Ik houd over

Ik geef uit

[illegible]

of maak op www.nibud.nl een
maandbegroting in excel

Mijn weekplanning

Maand _____

Week _____

Mijn weekdoel _____

Mijn hoofddoel _____

Wat ga ik deze
week doen

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Wanneer ga ik dat
doen

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Wie/wat heb ik
daarvoor nodig

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Geldcheck keer
per week

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Bij behaalde
vinkjes beloon ik
mezelf met



Noodzakelijke uitgaven



Mijn weekdoelen

Maand

Week

Wat te doen

M

D

W

D

V

Z

Z



Beloning bij ... vinkjes

Beloning=

Wat levert het mij op wanneer ik mijn weekdoel heb behaald?

Wat loop ik mis wanneer ik mijn weekdoel niet heb behaald?

Voorbeeld

Mijn weekmenu planner

	Ontbijt	Lunch	Avondeten
Maandag	Havermout	Courgette tosti	Snijbonen met aardappels en vlees
Dinsdag	Omelet	'Gewone salade'	Vegaburgers a la hamburger
Woensdag	Yoghurt met fruit	Tuna Melt	Courgette en paprika met rijst en kip
Donderdag	Havermout pannenkoek	Geroosterd brood met groenten	Pasta pesto
Vrijdag	Smoothie	Tonijnsalade	Groentenmix met rijst en kip
Zaterdag	Eieren op toast	Griekse Salade	Chili Con Carne
Zondag	Pannenkoek met fruit	Boterhammen	Ovenfriet

Mijn weekmenu planner

Ontbijt

Lunch

Avondeten

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Wat eten we deze week?

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

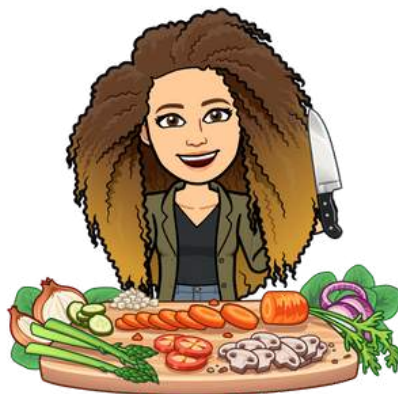
DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

€.... TE
BESTEDEN AAN
BOODSCHAPPEN
DEZE WEEK



Boodschappenlijst



Groenten en fruit

Vlees, Vis, Zuivel en Vega

Granen (brood, havermout, rijst, pasta)

Drinken

Snacks en overige

Huisdieren

Zelfzorg (hygiëne en medicatie)

Kosten deze week:

OMG is naar een idee van Naïma Ouled L'Kadi. Een ervaren specialist op het gebied van geldzorgen en de gevolgen daarvan. Alle inzichten en verhalen die dit E-book oplevert mogen gedeeld worden. Voel je vrij om anderen te helpen hun leven op een fijne manier in te richten. Gebruik daarbij vooral alle praktische tips en eyeopeners uit dit boek, zoetermeermeerwijzer.nl of de OMGZoetermeer Instagramaccount. Leuk als je vertelt waar je het vandaan hebt: zo helpen wij elkaar. DM'metje sturen mag altijd!

Ben jij een professional en wil je meer weten over het tot stand komen van dit project en wil je het ook gebruiken in de praktijk? Neem dan contact op met Naïma Ouled L'Kadi via LinkedIn of via n.ouled@zoetermeer.nl

