

Journal De Bord **BRAVER**

Budget Renforcé et Affirmé pour une Vie Économique Réussie



Un Budget Renforcé et Affirmé pour une Vie Économique Réussie

Nous embarquons pour un voyage vers la paix financière ! Nous ne pouvons pas trouver la paix que nous cherchons tant que nous n'avons pas trouvé un équilibre dans nos vies.

Nous connaissons tous la balance de la justice. Maintenant, imaginez que c'est votre vie financière. D'un côté vous avez vos habitudes de dépenses et de l'autre vous avez votre chéquier et vos cartes bancaires. Regardez ce qui se passe si vous ne faites pas attention à vos habitudes de dépenses : le côté de vos dépenses monte et votre dette/manque d'argent s'alourdit et vous pèse. Ensuite vous évitez de regarder ce qui vous pèse en n'ouvrant pas vos factures et en ne rapprochant pas vos relevés bancaires. Vos dépenses dérapent et vous ne savez plus quoi faire pour retrouver un équilibre dans votre vie financière.

Nous avons deux objectifs à atteindre en même temps. Le premier est de BRAVER notre peur de savoir où nous en sommes réellement, l'autre est de mettre en place de nouvelles habitudes de dépenses. En arrêtant de dépenser, vous aurez plus d'argent pour renflouer vos dettes, et éventuellement vous pourrez revenir à l'équilibre et contrôler vos finances.

C'est la panique qui a causé votre manque de contrôle. La peur de l'inconnu est toujours pire qu'une peur que vous BRAVEZ la tête haute. Vous êtes pris dans le cercle vicieux de ne pas savoir combien vous avez alors vous procrastinez le paiement de vos factures. Ensuite, vous payez les choses en retard et d'un coup votre peur vous coûte de l'argent. Et si vos dépenses continuent de dépasser vos revenus, alors vous contractez des crédits pour couvrir vos pertes. Oui, c'est comme si vous jetiez l'argent par les fenêtres avec les jeux d'argent. Maintenant pour ceux d'entre vous qui ne sont pas tombés dans les crédits ou les découverts bancaires, votre temps viendra. Les sociétés de crédit vous harcèlent chaque jour avec de nouvelles cartes de crédit ! C'est juste une question de temps avant que vous ne soyez dans la même galère. Nous devons changer nos habitudes de dépenses maintenant !

Etes-vous prêts à vaincre ces démons et cesser de dépenser sans compter ? Cela ne se fait pas du jour au lendemain, mais viendra un pas de bébé après l'autre.

Préparez-vous à BRAVER vos finances la tête haute !

FlyLady

Félicitations : vous êtes PDG !

Quand j'ai écrit « Entretiens avec mon évier », je voulais que vous compreniez le sentiment de paix qui vient quand votre maison est en ordre. Le témoignage suivant commençait le livre :

Chère FlyLady,

Je voulais vous faire connaître le merveilleux B&B où mon mari et moi avons séjourné ce week-end du Memorial Day. La cuisine, petite mais meublée avec simplicité, était bien approvisionnée pour des repas ou des en-cas à la fois sains et délicieux. Au petit déjeuner, on servait des gaufres faites maison, accompagnées de mûres, dans une cuisine toute belle et propre. Le salon et les chambres étaient équipés d'oreillers bien gonflés aux taies fraîchement lavées, de jolis draps et d'un duvet assorti. Partout, des bougies parfumées.

La salle de bains ? Ah... du bain moussant, des lotions et des serviettes blanches toutes propres. La bibliothèque proposait toutes sortes de livres et magazines, ainsi que des vidéos de yoga...

*Et la meilleure chose dans tout cela, c'est que mon mari et moi avons passé du temps ensemble, sans être interrompus, sans corvées et sans déplacements. Eh oui, vous avez compris... Merci à vous : c'est bien de mon foyer qu'il s'agit.
Merci ! Merci !*

Au fur et à mesure que votre maison devient cette accueillante retraite du monde extérieur, vous trouverez que non seulement votre maison est propre, les repas préparés, mais aussi que quand vous passez la porte, les soucis s'envolent.

C'est la paix qui s'installe tandis que vous vous débarrassez du désordre dans tous les aspects de votre vie.

Nous avons tendance à oublier un endroit : nos finances. Nous sommes reliés à tout ce qui concerne notre maison. Pendant que nous nous occupons d'un coin et que nous mettons en place des routines pour y faire face, nous trouvons plus de temps pour nous mettre à la planification des repas, au paiement des factures et ne plus tant dépenser.

Copyright 2003 All rights reserved; FlyLady and Company Inc.

2018 – Version française par le groupe Facebook FlyLady pour les francophones

<https://www.facebook.com/groups/flyladypourlesfrancophones/> et son site Internet associé www.BonENVOL.fr

Et si nous gérons notre maison comme un hôtel 5 étoiles ? Ce qui est amusant, c'est que nous le faisons déjà ! Nous sommes les Directeurs Généraux de nos hôtels, Effectivement, nous sommes parfois déroutés, mais cela s'arrange avec le temps. Alors comparons nos maisons et un hôtel !

1. Nous avons des chambres et des salles de bains.
2. Nous fournissons un endroit pour que les gens dorment confortablement et soient prêts pour leur journée.
3. Le restaurant est toujours ouvert.
4. La conciergerie est prête à planifier n'importe quelle sortie.
5. Le chauffeur est à disposition.
6. Le salon propose des lectures sympathiques et des places confortables pour se détendre.

Alors, comme vous le voyez, nos hôtels proposent déjà le meilleur ! Vous êtes le Directeur Général de cet hôtel ; il en va de votre responsabilité de le faire tourner ! Mais, comment procédez-vous ?

Toutes les entreprises se doivent de savoir où l'argent est dépensé et de garder une trace de leur (attention, gros mot !) budget. C'est une projection de ce qui rentre et comment vous pensez faire tourner votre hôtel. Cela ne signifie pas non plus que vous dépensez tous vos revenus ! Si nous perdurons dans cette voie, nous courons éventuellement à la faillite ! Vous pouvez seulement déshabiller Pierre pour habiller Paul en permanence.

A l'heure actuelle, nos hôtels sont comme des bateaux qui essaient de rester à flot dans un océan de problèmes. Une fois un problème réglé, un autre apparaît et dresse sa tête immonde. Nous sommes en train de travailler sur le problème de l'entretien. Nous avons établi des routines pour que les choses soient faites sur une base quotidienne. La cuisine va de même. Les menus sont prêts et la liste de courses est prête pour le responsable de l'approvisionnement. Mais ce n'est qu'une partie de la gestion de notre hôtel.

Quand nous avons des soucis financiers, le stress touche toutes les personnes impliquées dans l'opération. Nous devons apprendre à trouver un équilibre dans la gestion de notre hôtel et regarder objectivement combien d'argent nous gagnons et combien nous dépensons. Certaines personnes pourraient

être tentées de facturer plus cher une chambre de notre hôtel. FAUX ! Un tarif plus élevé pourrait faire fuir des clients. Plus d'argent n'est pas toujours la clef pour avoir assez pour gérer.

Nous avons un budget limité, et nous avons besoin de trouver de nouvelles façons de vivre à hauteur de nos moyens. Nous ne pouvons pas faire apparaître de l'argent par magie ! Il est possible que vous ayez à payer des crédits à la consommation. De façon à régler ces questions, nous devons commencer avec un budget simple. Nous devons écrire ce dont nous avons besoin pour faire tourner chaque recoin de notre hôtel : de la buanderie au service chauffeur. En d'autres termes, nous devons connaître combien nous dépensons dans chaque service de façon à planifier et réduire nos dépenses petit à petit.

La semaine dernière, quelqu'un m'a demandé quel était mon meilleur atout, sans hésiter, j'ai répondu MOI ! Et vous savez pourquoi ? C'est grâce à mon attitude "Je peux le faire" qui me permet de continuer à apprendre et à faire. Vous voulez savoir autre chose ? Vous aussi vous avez cette attitude ! Le savoir est la clef ! Pourquoi croyez-vous que vous continuiez à vous informer sur ces sujets ? Pourquoi croyez-vous que vous nous ayez trouvés ? Vous cherchiez des solutions à un problème. Vous savez au fond de vous que vous connaissez la réponse, mais la connaître et l'utiliser sont deux choses différentes. Nous allons vous apprendre à utiliser ce que vous savez déjà.

Toute votre vie, vous avez entendu : "Tu es une femme, tu peux tout faire !" Le problème avec cette forme de lavage de cerveau, c'est qu'il nous a fait chercher ce que nous voulions (nous le voulions tous !), mais cela ne nous apprend pas à garder ce que nous avons et à prioriser ce qui est important pour nous. C'est en cela que je veux vous aider.

En tant que Cadres Domestiques en Déroute nous sommes des personnes intelligentes et averties ! Notre meilleur atout, c'est nous-même. Quand vous prenez soin de vous, même de la façon la plus simple, vous prenez soin de votre hôtel. Je sais que pour vous cela équivaut à être égoïste, mais cela ne l'est pas ! Pour faire tourner votre hôtel sans heurt et de façon efficace, vous devez être heureux et en bonne santé !

Il existe deux types de Cadres Domestiques en Déroute : certains d'entre nous sont doués pour certaines choses. J'aime les appeler des Cadres Domestiques en Déroute savants. Beaucoup de Flybabies n'ont pas des montagnes de lessive ou de vaisselle sale, mais le désordre envahit leurs foyers. Certains d'entre eux gèrent leurs finances, tandis que d'autres ne retrouvent pas leurs factures. Nous avons des Flybabies qui peuvent gérer un hôtel 5 étoiles ! Au

bureau, nos membres semblent totalement organisés alors qu'à la maison, ils ont du mal à retrouver leurs affaires. Ils souffrent Cas où l'Hôte n'Arrive pas s'Organiser Sereinement (CHAOS). Leur sale petit secret concernant leur maison a été caché à leurs amis et collègues et je parierais que leur sale petit secret financier a également été caché à leurs êtres chers. Voulez-vous savoir pourquoi ?

LA PEUR ! LA PEUR d'être rejeté ! Est-ce que cela expliquerait pourquoi nous nous engageons dans des dettes abyssales, vivant au-dessus de nos moyens ? La peur de ne pas en valoir la peine à cause d'un défaut, la peur d'avoir l'air de ne rien valoir, la peur de ce que les autres pensent, la peur de ne pas vivre nos idéaux de vie, la peur de ne pas être capable de suivre les voisins. Voyez-vous la pensée puante dans ces attitudes ? La PEUR de ne pas savoir est pire que de connaître réellement. Quand vous connaissez votre ennemi, vous pouvez établir un plan de bataille.

Maintenant, retour sur vos atouts ! Ils sont là, et nous allons les utiliser. Même le fait d'être un Cadre Domestique en Déroute est un atout ! Pensez à cela ! Nous aimons schématiser et planifier, puis planifier et schématiser, oh et n'oublions pas notre amour des listes, mais nous ne sommes pas très forts pour mettre en place ces plans. Nous allons faire tout cela, un pas de bébé à la fois.

Voici ce dont vous aurez besoin : du papier, un crayon, et votre Journal De Bord ! Et maintenant vous voilà raccord ! Un Journal De Bord pour reprendre le contrôle sur nos habitudes de dépenses ! Mettez le papier dans votre Journal De Bord, puis nous commencerons à regarder de façon objective ce que nous dépensons, ce dont nous avons besoin, ce que nous avons, où nous sommes et où nous voulons aller. Je ne vous surchargerai pas ! Nous ferons des Pas de Bébé !

Vos finances ne sont pas devenues catastrophiques en une nuit, et vos dettes ne se régleront pas en une journée !

Êtes-vous prêts à BRAVER vos finances pour prendre votre ENVOL ? Après tout, moins, c'est plus : moins de dettes, cela signifie plus de paix !

FlyLady

BRAVER – Mission n°1 : Toutes les factures au même endroit !

Comme avec tout ce que nous entreprenons, il y a des choses à faire en premier. Maintenant, habillez-vous jusqu'aux chaussures à lacets, coiffez-vous et soyez prêts à BRAVER ! Nous avons nos routines, et au fur et à mesure qu'elles deviennent automatiques, incorporer un nouveau pas est de plus en plus facile.

C'est l'heure de votre premier pas de bébé pour BRAVER vos finances. Nous allons beaucoup nous amuser si vous ne vous laissez pas envahir par le stress à ce sujet. Pour commencer notre voyage vers la paix financière, nous allons combiner deux des outils, que nous utilisons d'habitude pour remettre en ordre nos foyers. Êtes-vous prêts ?

Nous commencerons par **un exercice d'extinction de HotSpots** avec **un 27 Fling Boogie en même temps**. Notre but, pendant cette chasse aux déchets, est de trouver tous les relevés de carte bancaire, les factures, et votre carnet de chèques. Attrapez un sac poubelle et un sac de supermarché ou un sac en toile, et triez votre hotspot à courrier. Jetez ce qui doit l'être dans le sac poubelle et mettez les factures dans la caisse. Maintenant, si vous les avez cachés, à quelqu'un ou à vous-même, allez dans ces cachettes et videz-les. Avez-vous des factures dans la voiture que vous n'avez jamais rapportées dans la maison ou qui se cachent au fond de votre sac à main ? VOUS SAVEZ OÙ ELLES SONT ! Maintenant rassemblez-les ! N'oubliez pas de vérifier votre bureau et le dessus de votre micro-onde !

Je les veux toutes au même endroit. C'est tout ce que vous avez à faire pour l'instant ! Vous êtes sur la bonne voie ! Et maintenant, réglez votre minuteur sur 15 minutes et triez ces factures ! Je ne vous ai pas non plus demandé de faire la course contre vous-même.

Je suis si fière de vous !!!

Les 11 commandements pour BRAVER les courses.

1. Planifiez vos repas avant d'aller au supermarché ! Faites vos menus, rangez et triez dans votre réfrigérateur, puis établissez la liste de courses en fonction de ce qui vous manque. N'achetez que de l'alimentation !
2. La liste de courses est la meilleure amie de vos finances. Cela fait de vous un acheteur concentré, pas un abruti qui erre et qui achète avec de l'argent virtuel.
3. Si vous ne pouvez pas vous permettre de dépenser, alors stoppez immédiatement et sans délai les centres commerciaux, le téléachat, les sites sur internet. Restez loin d'eux !
4. Pour réduire les dépenses, restez loin des magasins autant que possible. Limitez vos voyages en planifiant vos courses. Chaque fois que vous passez la porte, ils sont gagnants ! Ne soyez pas victimes des pièges du marketing ! Vous êtes forts ! Vous allez y arriver !
5. Quand vous devez aller dans un magasin, prenez votre minuteur et ne passez que quelques minutes pour prendre ce qui est sur votre liste. RESTEZ CONCENTRES ! Vous pouvez tout faire en 15 minutes ! Portez une montre et soyez attentifs à vos dépenses : de temps et d'argent !
6. Si vos enfants vous accompagnent pendant les courses, emmenez des gourdes d'eau et de quoi grignoter sainement. Cela vous évitera de devoir vous arrêter et d'acheter. Des enfants heureux vous aideront. Des enfants affamés et assoiffés chouineront et réclameront des achats impulsifs. Les vendeurs comptent sur les enfants aussi. Il suffit de regarder le rayon des céréales. Tout ce sucre à hauteur des yeux d'enfants ! Rappelez les règles avant de faire les courses avec vos enfants. Promettez-leur une récompense pour l'aide qu'ils vous apporteront, et donnez-leur une fois les courses rangées à la maison. Et rappelez-leur aussi les conséquences s'ils chouinent et quémandent. Il n'y a rien de plus satisfaisant que de dire à des enfants que vous sortirez s'ils quémandent, et d'effectivement sortir ! Une bonne récompense, c'est du temps avec eux pour jouer à un jeu.
7. Les soldes ne sont pas vraiment les soldes si vous payez à crédit. Les intérêts mangent les bonnes affaires que vous auriez faites. Au prix du carburant, si vous devez y aller en voiture, une bonne affaire n'est pas une bonne affaire !
8. Pendant que vous faites vos courses, prenez l'habitude de vous questionner sur vos achats : Ai-je besoin de toi ? Est-ce que je t'aime ? Ai-

je un endroit pour toi ? Vais-je bientôt te flyer ? En ai-je un autre comme toi ?

9. Arrêtez d'utiliser la carte bancaire. C'est trop facile, vous êtes un Cadre Domestique en Déroute et vous oubliez après de reporter vos dépenses dans votre livre de comptes. Savoir c'est pouvoir ! La carte bleue c'est de l'argent virtuel, et vous devez payer avec de l'argent réel. Quand nous sur-dépensons, le stress du découvert nous empêche de prendre notre ENVOL.
10. Si vous faites les courses avec un chariot, faites un 27 fling boogie avant d'arriver en caisse. Remettez bien en place vos achats impulsifs. Laissez vos enfants vous aider en les faisant surveiller la liste de courses et le contenu du chariot. Soyez avertis qu'il y a des pièges à chaque rayon ! Ces pièges sont mis en place par des vendeurs pour prendre vos revenus durement gagnés. Devinez quoi ? Votre argent n'est pas à jeter par les fenêtres ! Votre argent a une valeur pour vous et votre famille. Faites-en un outil, et non du vent !
11. De façon à vous aider à freiner vos dépenses, collez des notes sur vos cartes bleues, carnets de chèques, portefeuilles et porte-monnaie. Cela les rendra plus difficiles à utiliser. Chaque fois que vous les utiliserez, cela rendra la dépense visible à votre esprit. Mettez tous vos tickets de caisse dans votre journal de bord, et collez-les sur une feuille de papier. Sachez combien vous avez dépensé chaque jour !

Je veux que vous vous aimiez enfin ! Pour cela, faites attention à vos dépenses ! Un Budget Responsable et Averti pour une Vie Économique Réussie vous aidera à prendre votre ENVOL !

Moins, c'est plus ! Moins de temps passé en courses,
c'est plus de temps pour vous et votre famille !!

BRAVER – Mission n°2 : Dégagez votre bureau

Ce Journal de Bord pour BRAVER les finances a d'abord commencé par être un Journal De Bord de Bureau. Chaque fois que j'y écrivais, je revenais sans cesse au fait de reprendre contrôle sur nos habitudes de dépenses et de paiement des factures.

Tout est lié, alors de façon à BRAVER (Budget Responsable et Affirmé pour une Vie Économique Réussie) vos finances, **vous allez devoir faire face au désordre de votre bureau**. Que votre bureau soit au travail, à la maison, ou dans un sac tellement surchargé que vous ne retrouviez pas vos factures n'est pas important.

Voici votre prochaine mission pour BRAVER vos finances :

Quand votre maison est en bazar, vous ne pouvez pas réfléchir correctement. Pourquoi pensez-vous que je veux vous soulager de votre stress en vous débarrassant du désordre ? Saviez-vous que quand votre bureau est un capharnaüm, alors vous n'aurez pas envie de vous y asseoir pour y travailler ? Le bric-à-brac sape en quelque sorte votre énergie. Alors qu'allons-nous faire pour corriger ce problème ?

Nous devons nettoyer nos zones de travail, que ce soit notre table de cuisine ou notre table basse. Il peut aussi s'agir de votre bureau réel ; quoi que ce soit et où que ce soit, nous allons faire un exercice d'extinction d'incendie de Hot Spot, et le nettoyer. Maintenant réglez votre minuteur ! C'est parti pour 15 minutes ici ! Si votre ordinateur est au milieu de votre zone de travail, alors vous n'avez pas vraiment de surface pour travailler, n'est-ce-pas ? Pensez-y. Nous allons regarder des papiers, des tonnes de papiers ! Vous avez besoin d'espace pour les poser dessus.

De quoi avez-vous besoin sur votre bureau ? Strictement rien ! Pas de pile de papiers, pas de livres, tout ce dont vous avez besoin, c'est une surface libre. S'il faut que vous mettiez tout dans une caisse pour l'instant, alors faites-le. Cet espace libre est tout ce qui m'importe à cet instant pour que vous puissiez BRAVER (Budget Responsable et Affirmé pour une Vie Économique Réussie) vos finances et déployer vos ailes pour prendre votre ENVOL (Enfin une Nouvelle Vie Organisée et Libérée) !

Vous pouvez le faire ! 15 minutes !

Votre Evier Brillant Financier

Alors, je sais que vous n'allez pas me croire. Vous ne m'avez pas crue non plus pour l'évier, mais vous m'avez fait suffisamment confiance pour me suivre et vous avez remarqué un changement immédiat dans votre attitude, simplement en admirant cet évier brillant.

Chaque matin, votre routine vous pousse à vous lever, vous habiller jusqu'aux chaussures à lacets, et vous arranger les cheveux et le visage. Ainsi, vous commencez votre journée avec un bon ENVOL (Enfin une Nouvelle Vie Organisée et Libérée).

J'ai fait un sondage pour voir quelles pourraient être vos visions d'un évier brillant des finances. Beaucoup d'entre vous pensaient qu'il s'agissait du solde du compte bancaire, mais c'est bien plus qu'un nombre sur un relevé de compte !

Votre argent n'est qu'un outil ; pas la pilule magique qui va sauver votre journée. Rita Davenport m'a enseigné que si l'argent peut le résoudre, ce n'est pas un problème. Souvent nous ne voulons pas faire face au réel problème, seulement mettre un pansement dessus.

Mon boulot est d'attirer votre attention sur votre attitude face à l'argent, tout comme nous l'avons fait avec votre foyer et votre désordre ! Votre attitude de dépenses et votre prise de conscience sont les clefs pour baisser le niveau de stress dans votre foyer lorsqu'il est question de manque d'argent.

Votre première impression est de gagner plus d'argent pour résoudre le problème. Cela ne le résoudra pas, n'est-ce pas ? C'est simplement une autre approche-pansement facile, qui ressemble au ménage de crise quand du monde arrive. Avoir plus d'argent vous donne le signal que vous pouvez dépenser plus ; cela ne fait qu'empirer la situation. A la longue vous devrez faire face à votre attitude.

Vous avez toujours vu le ménage de votre maison comme une corvée ou peut-être une punition ; maintenant vous le voyez comme une façon de vous chérir, et de chérir votre famille. Votre attitude a changé. Et pourquoi cela s'est-il produit ? Vous avez mis de côté votre perfectionnisme et arrêté de chouiner

Copyright 2003 All rights reserved; FlyLady and Company Inc.

2018 – Version française par le groupe Facebook FlyLady pour les francophones

<https://www.facebook.com/groups/flyladypourlesfrancophones/> et son site Internet associé www.BonENVOL.fr

pour quitter votre Franny et faire simplement quelque chose pendant 15 minutes. Un investissement de 15 minutes pour vous et votre foyer.

Vous aider à trouver la PAIX valait bien ces 15 minutes de votre temps, et cela a finalement aidé l'apparence générale et le ressenti chez vous.

N'est-ce-pas la même logique qui vaut pour investir 15 minutes de votre temps pour BRAVER (un Budget Responsable et Affirmé pour une Vie Économique Réussie) votre attitude avec un peu de bon sens FLY ?

Votre ATTITUDE concernant l'argent, les dépenses, l'épargne, et leur utilité en tant qu'outil est votre ÉVIER BRILLANT ! Votre Budget Responsable et Affirmé pour une Vie Économique Réussie vous donne le pouvoir de prendre votre ENVOL (Enfin une Nouvelle Vie Organisée et Libérée). BRAVER sera votre nouvelle attitude ! Enfilons nos habits pour BRAVER chaque matin, et commençons notre journée en VOLant et en nous aimant.

Je suis si fière de vous de BRAVER vos peurs tête
haute !

Les mentalités d'argent dépassent les générations

Tout comme nos attitudes ont été transmises en partie par nos parents, nous façonnons les croyances de nos enfants concernant l'argent. Je vous dis depuis des années que si vous montrez l'exemple, vos enfants feront de même ! Saviez-vous que c'est valable pour chaque aspect de votre vie ? Vous êtes comme un manuel scolaire à suivre pour vos enfants et vos petits-enfants.

Alors, qu'apprennent-ils de vous quand il s'agit d'argent ?

Est-ce qu'ils vous voient recevoir de l'argent du distributeur magique ?

Est-ce qu'ils vous voient donner des morceaux de papier appelés chèques pour acheter des objets ? Ou un morceau de plastique ?

Vous voient-ils épargner de l'argent ? Littéralement ! La technique du bocal.

Parlez-vous d'argent avec eux ? Ou est-ce un sujet tabou ?

Est-ce qu'ils vous voient jeter de la monnaie au fond de votre sac sans respect pour ce qu'il peut représenter ?

Savent-ils donner ? Est-ce qu'ils vous voient donner de l'argent, de votre surabondance de désordre, de votre temps ou de votre talent à l'église, une œuvre de charité ou simplement à quelqu'un dans le besoin ? Si vous donnez bénévolement de votre cœur, de façon à faire en sorte que le don soit ce qu'il devrait être, alors vous êtes remboursés au centuple. Maintenant, écoutez attentivement : je ne parle pas de la dîme, et ne lisez pas cela dans mon message. Chaque don doit être fait avec amour, indépendamment des autres raisons que vous ayez.

Mémo pour les chrétiens : si vous vous posez des questions à ce sujet, alors lisez votre Bible : 1^{ère} épître de Saint Paul apôtre aux Corinthiens chapitres 12 à 14, soyez attentifs au chapitre 13 (NDLT : ces chapitres parlent des dons spirituels, de la charité, et de l'universalité de ceux-ci quelles que soient les religions, les origines et les langues).

Est-ce qu'ils voient le stress monter dans votre vie vers la fin du mois lorsque vous arrivez à bout d'argent ? Vous savez, quand vous hurlez sur vos enfants pour presque rien !

Est-ce qu'ils vous voient acheter sans réfléchir d'abord ?

Est-ce qu'ils vous entendent râler parce qu'il n'y a jamais assez d'argent ? Est-ce qu'ils vous voient courir pour payer des factures qui ont été négligées, ou découvrir des chèques sans provision ?

Est-ce qu'ils connaissent l'origine de l'argent ? Travail égal argent ! Et même si vous êtes une mère au foyer, votre travail permet des économies pour votre famille ! Les économies sont de l'argent aussi.

Est-ce que vous espérez qu'ils soient avisés concernant l'argent, même si vous ne respectez pas vos propres règles ?

Nous vous avons toujours demandé de nettoyer votre maison pour vous, et pas pour votre famille ! Mais les résultats sont les mêmes, quelles que soient vos raisons de vous libérer du CHAOS, et cela si vous le faites dans l'amour et pas avec une attitude de martyr. Cela est aussi valable pour votre argent. Si votre famille vous voit l'utiliser de façon avisée et comprend pourquoi, alors ils seront plus enclins à suivre votre exemple. Vous savez qu'il est plus simple de nettoyer votre chambre et montrer l'exemple que de répéter à vos enfants de ranger la leur tandis que la vôtre est une jungle abominable ! Vous n'avez pas de crédibilité !

Vos attitudes envers l'argent sont aussi puissantes que vos attitudes concernant le désordre et vos routines. Votre exemple est la meilleure façon de les faire aller dans votre sens : stop aux déchirures !

Tout cela nous ramène à BRAVER (un Budget Responsable et Affirmé pour une Vie Économique Réussie). La connaissance de notre rapport à l'argent et notre façon de l'enseigner par l'exemple est parfois tout ce dont nous avons besoin pour nous remettre dans le droit chemin. Nous le ferions pour nos enfants, mais nous ne le ferions pas pour nous-mêmes. Je voudrais que nous changions nos habitudes de gestion budgétaire pour nous-mêmes et le résultat s'en ressentira sur nos enfants.

Etes-vous prêt à prendre votre ENVOL (Enfin une Nouvelle Vie Organisée et Libérée) et à BRAVER (un Budget Responsable et Affirmé pour une Vie Économique Réussie) de façon brillante en changeant votre rapport à l'argent pour que le monde entier le voit ?

Je suis si fière de vous !!!

11 astuces pour économiser en cuisine

Par Leanne Ely

Vous sortir de votre pétrin financier demande de freiner vos dépenses. L'alimentation est l'un des postes stratégiques pour garder votre budget sous contrôle. Après le loyer, c'est probablement votre dépense la plus élevée. Mais contrairement au loyer, vous pouvez contrôler vos dépenses alimentaires chaque mois. Avoir une bonne mentalité financière (de façon avisée, pas radine) vous donne la liberté pour rembourser vos dettes et sortir de l'esclavagisme financier.

Voici 11 astuces pour économiser de l'argent en cuisine qui vous aideront à atteindre votre but. Toutes ont été testées et approuvées et je vous promets que ces astuces m'ont aidée à rembourser mes dettes.

1. **Être un chasseur de primes.** Si votre supermarché fait une promotion sur du bœuf haché (par exemple) et que c'est un gros paquet, achetez-le tout de même, et séparez-le en portions que vous utiliserez. Utilisez des contenants de bonne qualité adaptés à la congélation.
2. **Plus gros ne veut pas toujours dire mieux.** Pas nécessairement en tout cas. Ne prenez pas automatiquement les plus gros paquets au supermarché en pensant que vous ferez une meilleure affaire. Comparez les prix au kilo ou à l'unité sur les étiquettes.
3. **S'Approprier une Réduction.** Vérifiez à l'arrière du magasin s'il y a un rayon pour les produits à prix remisés. Il n'y en a pas dans tous les magasins, mais certains en proposent. Mon supermarché fait un gros rabais sur les boîtes de céréales cabossées et j'économise une petite fortune de cette façon. Attention aux boîtes de conserve cabossées cependant – je les paierais au détail juste pour éviter les ennuis.
4. **Compter ses réductions.** Les produits d'appel (les produits bon marché en 1^{re} page des prospectus qu'ils vous envoient chaque semaine) sont étudiés pour vous faire passer la porte, mais méfiez-vous des têtes de gondole dans le magasin. Ce ne sont peut-être pas les produits d'appel ! Simplement des produits standards. Ne mordez pas à l'hameçon en les achetant.
5. **Acheter intelligemment.** Faites-vous passer un petit test avant de quitter la maison.
Est-ce que j'ai ma liste ?
Est-ce que c'est le bon moment pour faire des courses ? (Évitez les

heures de pointe et de grosse affluence dans le magasin)
Est-ce-que quelqu'un peut surveiller les enfants ? (Inutile d'expliquer).
Est-ce-que j'ai faim ? (Vous savez ce qu'il se passe si vous faite les courses en ayant faim).
Si vous avez réussi ce test, passez à la salle de bains, mettez votre liste dans votre portefeuille et C'EST PARTI !

- 5^{bis} **Relevez le tout.** J'utilise BEAUCOUP d'épices lorsque je cuisine -- Si vous avez déjà testé l'une de mes recettes, vous le savez. Mais e ne les achète PAS au supermarché habituel ou je me ruinerais. A la place, je les prends au magasin discount comme Walmart pour \$1,00 chacune.
6. **Faites l'inventaire.** Vous lirez plus tard sur le garde-manger perpétuel, mais vous devez faire attention lorsque vous êtes d'humeur à remplir les stocks. Allez-vous réellement l'utiliser ou est-ce que cela risque de se périmier ? Un jour, j'ai acheté des spaghetti en promotion pour environ 10 cts le paquet. Au vingtième paquet, il y avait des bestioles dedans ! Beeuuuuuurk ! Stockez mais n'accumulez pas !
7. **Vive les Bananes.** Si vos bananes sont un peu trop mûres, congelez-lez avec la peau. Plus tard, pelez-les au couteau et mixez-les avec un peu de lait, des fruits, de la poudre protéinée et vous aurez un petit déjeuner rapide et énergisant ! Ou laissez les enfants les manger telles quelles pour un délicieux goûter -- surtout en été.
8. **Les menus ne sont pas que pour les restaurants.** Vous DEVEZ planifier vos repas. Pas de plan conduit au désastre -- vous le savez déjà. Si vous avez besoin d'aide, allez sur mon site Internet pour trouver l'équivalent d'une semaine entière de dîners avec les recettes et la liste de courses www.SavingDinner.com.
9. **Le poulet élastique.** C'est la mère de toutes les recettes économiques. Vous prenez un misérable petit poulet, et vous le transformer en 3 délicieux repas (Compris ? poulet élastique ?). La recette est sur le site de FlyLady www.FlyLady.net dans la section Nourriture et esprit. Vous y trouverez toutes sortes de bonnes recettes. Il y a d'autres recettes qui peuvent aussi être élastiques, j'en partagerai d'autres plus tard. (NDLT: la recette du poulet élastique est ici : <http://www.bonenvol.fr/etape-8-planification-des-menus>)
10. **Mon Congélateur, Mon Copain.** De nos jours, le congélateur est une extension du garde-manger. Utilisez-le judicieusement ! Débarrassez-vous des produits brûlés par le froid et remplissez-le régulièrement de choses que vous utiliserez. Par exemple, est-ce que votre famille adore votre fameux pain de viande mais vous ne le faites pas souvent parce que c'est chronophage ? Préparez-en DEUX ou même trois la prochaine fois, et congelez-lez prêts à cuire (des contenants de

Copyright 2003 All rights reserved; FlyLady and Company Inc.

2018 – Version française par le groupe Facebook FlyLady pour les francophones

<https://www.facebook.com/groups/flyladypourlesfrancophones/> et son site Internet associé www.BonENVOL.fr

qualité, encore une fois). Et voici une autre astuce géniale : utilisez un feutre *Sharpie*® (le seul feutre qui résistera au congélateur sans s'effacer) pour noter la date et le contenu (vous devez le faire --- vous ALLEZ oublier). Pour éviter de perdre votre feutre, rangez-le dans votre boîte de sacs congélation et ne dites à quiconque qu'il est là ou vous le perdrez à jamais.

11. **Abandonner la mentalité Service-au-Volant.** Oui, c'est plus simple d'attraper quelque chose de tout prêt et vous ne souhaitez peut-être pas cuisiner. Mais cela vous coûte la liberté financière de votre famille, sans parler de la santé. Ce sont des petites choses qui s'additionnent et vous aveuglent. Et ne craquez pas pour les menus à 0.99 non plus, ce n'est que du gras, du cholestérol et ces 99 centimes pourraient être utilisés à payer une facture qui a besoin d'être payée. Vous valez mieux que cela.

S'ENVOLER signifie lâcher prise. Voici les choses qui nous retiennent, qui nous empêchent de décoller. J'ai été en gros surendettement, je n'avais presque aucun revenu et un problème avec le fisc qui m'aurait presque fait préférer avoir la mafia aux trousseaux à la place ! Mais mettre ma maison en ordre (c'était VITAL) m'a donné une pièce pour éponger les problèmes financiers, un pas de bébé à la fois, en utilisant le cerveau que la nature m'a donné. Aujourd'hui je n'ai plus une seule dette.

Alors allez-y ! Vous pouvez le faire

BRAVER – Mission n°3 : L'Heure de Blessing Financier

Chaque lundi, nous effectuons notre heure de blessing hebdomadaire pour prendre soin de notre foyer. Cela ne nous prend que quelques minutes sur chaque action pour rendre la maison pimpante. Au bout d'une heure, c'est fini et nous retrouvons le sourire ! Nous utilisons déjà le mercredi comme jour pour nous préparer à faire nos courses du jeudi. Chaque mercredi, nous prenons nos calendriers et regardons les plannings de la semaine suivante, de même que nous nettoyons nos réfrigérateurs et planifions nos menus. Ainsi nous pouvons établir cette liste responsabilisante pour notre virée "shopping". Votre liste peut être votre meilleure amie si vous la laissez vous guider dans vos choix.

À partir de maintenant, nous appellerons ceci "l'heure de blessing financier". Vous n'êtes pas obligé de tout faire en une fois, mais chaque item doit être vérifié avant que vous ne fassiez les courses. Cela ne durera pas longtemps si vous vous asseyez et que vous le faites ! Alors, à vos minuteurs ! 10 minutes sur chaque item ! Ne vous perdez pas votre perfectionnisme ! Vous m'entendez ??

1. Planifiez les menus pour la semaine prochaine. Sortez votre calendrier et vérifiez le planning.
2. Préparez une liste de courses qui accompagne vos menus ; pensez aussi aux petits déjeuners, aux déjeuners et aux collations. Vérifiez les promotions dans le journal également
3. Faites le tour de la maison, et vérifiez ce qui pourrait vous manquer. Du shampoing et vous savez que rien ne dit mieux je t'aime que du papier toilette.
4. Combien d'argent avez-vous dans votre portefeuille ou sur votre compte bancaire ? Combien vous autorisez-vous à dépenser pour votre liste ? A combien estimez-vous le coût de votre liste ? Votre meilleure amie (votre liste) va vous aider à réduire vos dépenses !
5. Est-ce qu'il y a des factures à régler ? Rédigez les chèques, et postez-les tant que vous êtes dehors. Devez-vous faire un dépôt à la banque ?
6. Devez-vous rendre des livres ou des vidéos à la bibliothèque ? Rassemblez-les et mettez-les dans votre voiture. Nous ne serons plus en proie à la procrastination et à la culpabilité d'oublier de rendre des livres en plus du surcoût lié aux pénalités de retard. Nous avons notre sac pour les livres !

7. Est-ce qu'il y a quelque chose à poster ? Devez-vous racheter des timbres pour n'avoir aucune excuse et envoyer vos règlements de facture à temps ? Y'a-t-il d'autres courses à faire : récupérer le nettoyage à sec ou n'importe quel événement à venir nécessitant d'être planifié ? Vérifiez votre calendrier ! Et maintenant, mettez votre liste dans votre portefeuille. C'est un outil précieux pour économiser de l'argent !

Une fois ces routines hebdomadaires acquises, vous sentirez vos ailes s'agrandir ! Les dépenses alimentaires sont l'un des postes budgétaires où vous pouvez économiser. Planifiez, suivez votre plan, et économisez de l'argent pour rembourser votre découvert ! Nous pouvons le faire ! Je suis si fière que vous vouliez vous retrouver en paix dans votre foyer financier.

Êtes-vous prêt à prendre votre ENVOL (Enfin Une Nouvelle Vie Organisée et Libérée) et à BRAVER (un Budget Responsable et Affirmé pour une Vie Économique Réussie) vos finances ?

Maintenez le Blessing ! Je suis si fière que vous preniez le contrôle de votre vie financière ! Les Pas de Bébé vous apporteront la paix que vous méritez !!!

Nourriture pour l'Esprit : le garde-manger perpétuel

Par Leanne Ely

Je dis souvent qu'un garde-manger bien rempli est le meilleur ami d'une fille. J'ai poussé ce principe un peu plus loin et maintenant je garde ce que j'appelle un Garde-manger Perpétuel. Un garde-manger si bien garni que je peux y aller et y trouver les ingrédients nécessaires pour réaliser un certain nombre de repas rapides de garde-manger. Et en ce 21^e siècle, nous serions tous bêtes de ne pas reconnaître que nos congélateurs sont juste une extension de ce garde-manger. J'inclus mon congélateur dans mon garde-manger perpétuel.

Avoir des conserves de cœurs d'artichaut que vous avez achetés en promotion dans le fond de votre placard alors que personne dans la maison n'aime les artichauts n'est pas efficace. De même, acheter des aliments en promotion pour lesquels vous espérez trouver un moyen quelconque de les utiliser est en définitive peu économique. C'est juste de l'encombrement et ça doit dégager (il y a des banques alimentaires et des organismes caritatifs qui seraient heureux de récupérer ce que vous avez de digne d'être consommé).

Pour créer votre propre Garde-manger Perpétuel, celui-ci doit refléter ce qui est consommé dans votre maison. Notre famille ne mange pas de soupes en conserve - par conséquent, il n'y a pas de soupe en conserve dans mon garde-manger. Vous pouvez manger des soupes en conserve (et c'est bien !) donc vous devez inclure ce que vous mangez dans votre garde-manger. Je sais c'est une véritable lapalissade mais j'ai reçu tellement de courriels de personnes me demandant ce dont ils ont besoin dans leurs garde-mangers. FlyLady a une liste de garde-manger de base à la fin de ce Journal De Bord BRAVER pour vous aider. Voici comment vous développez votre propre garde-manger.

En suivant quelques directives simples (des Pas de Bébé !) vous pourrez personnaliser et créer votre propre garde-manger perpétuel. Pour commencer, vous devez être capable de trouver ce dont vous avez besoin quand vous en avez besoin, donc ranger ensemble les articles similaires (mettez tous les produits à base de tomate au même endroit, par exemple) vous mènera sur la bonne voie.

Vous voudrez garder les étagères divisées en catégories de nourriture, aussi. Mettez les céréales et les graines (riz, pâtes, flocons d'avoine, haricots secs, etc.) ensemble sur une étagère ou un coin. Placez les affaires de pâtisserie

ensemble sur une autre étagère. L'idée est d'organiser pour que cela ait du sens pour vous. Pensez à la disposition d'un supermarché à échelle réduite. Idem pour le congélateur : mettez toutes les viandes ensemble, les jus ensemble dans la porte, les légumes, les crèmes glacées, etc. et soudainement, vous serez en mesure de TROUVER vos affaires !

Cela ne signifie pas que vous devez être perfectionniste et commencer à aligner les choses par ordre alphabétique ! Cela signifie que vous aurez besoin de dépenser un peu de temps dans votre placard et dans votre congélateur - mais faites-le par morceaux de 15 minutes – réglez votre minuteur et amusez-vous ! Vous voulez pouvoir sourire chaque fois que vous ouvrez les portes du garde-manger en sachant que ce que vous y avez convient à votre famille. Votre Garde-manger Perpétuel est la clé pour être en mesure de mettre le petit-déjeuner sur la table, de préparer le dîner tous les soirs et d'emballer le déjeuner de votre enfant.

Vous avez vu l'adhésif pour pare-chocs, "celui qui meurt avec le plus de jouets Gagne". Eh bien pour les CDD cela pourrait être "Le CDD qui meurt avec le plus de nourriture cachée gagne". Ce n'est pas le but du tout : le but est d'avoir la nourriture dont vous avez besoin, qu'elle vous SERVE vous et votre famille. Votre garde-manger bien garni ne signifie pas entassé jusqu'aux branchies et devoir afficher un panneau qui dit : "Attention aux chutes d'objets".

Apprendre comment faire ses courses est la première étape pour avoir un Garde-manger Perpétuel. La deuxième partie de l'équation est de garder la nourriture facile à trouver (comme mentionné ci-dessus) mais aussi la rotation de votre nourriture afin que vos plus vieux articles soient utilisés en premier.

FlyLady nous a mis au défi de ne manger pendant une semaine que ce qui provient de nos garde-mangers et de nos congélateurs. Peut-être que vous voudrez le renouveler une fois que pour obtenir vos garde-mangers en ordre et établir votre garde-manger perpétuel.

Rappelez-vous – votre garde-manger ne doit pas être l'équivalent d'une chasse au trésor !

Vous pouvez le faire !

BRAVER – Mission n°4 : Vous devez le faire !!

Je sais que certains d'entre vous ont sauté le point n°4 de votre Heure de Blessing Financier ! Et je sais pourquoi ! Vous ne vouliez pas braver le montant dont vous disposez ou la peur de ce que vous n'avez pas sur votre compte bancaire ou dans votre portefeuille !

La peur est aggravée par l'ignorance. Nous allons immédiatement BRAVER ces peurs.

Asseyez-vous à votre bureau ou espace de travail. Je me fiche de comment vous faites, mais appelez la banque, allez sur le net ou sortez votre dernier relevé de compte. Rappelez-vous que cela n'a pas besoin d'être parfait ! De toute façon, c'est votre perfectionnisme de la recherche du dernier centime qui vous fait procrastiner de le faire !

Pour le moment, je veux que vous fassiez confiance à la banque. Puisque vous commencez à gérer tout cela, vous serez dans une meilleure position pour vérifier les erreurs de la banque. Tout ce dont vous avez besoin pour le moment, c'est de savoir ce qu'il y a dessus et s'il y a des chèques en circulation.

Alors, prenez votre solde bancaire et essayez de vous rappeler si vous avez rédigé des chèques qui n'ont pas été débités. Ce qu'il y a de bien avec les cartes à débit immédiat, c'est que l'argent part immédiatement.

Maintenant, écrivez le montant d'argent sur votre chéquier au crayon. C'est un point de départ. Cela ne doit pas être au centime près, alors ne vous laissez pas encore attraper par votre perfectionnisme.

Êtes-vous prêt à VOLer avec la connaissance qui vous porte comme le vent sous vos ailes ?

Pensez simplement que vous avez vaincu une grande peur !

Vous pouvez le faire. Je suis tellement fière de vous !

Feuille d'exercice pour BRAVER votre solde bancaire

Appelez la banque ou vérifiez votre relevé de compte pour connaître votre dernier solde. Même si ce n'est pas comme cela que l'on vous a appris à le faire. Nous faisons taire notre perfectionnisme pendant un petit moment et nous faisons confiance à la banque.

La banque dit que mon solde est de : _____

Listez les chèques qui n'ont pas encore été débités par la banque :

Numéro du chèque	Montant du chèque
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Montant total non débité : _____

A soustraire de ce que dit la banque : _____

Ajoutez les éventuels dépôts qui n'apparaissent pas encore. Ceux faits dans les dernières heures ou après 14h hier

A ajouter à ce que dit la banque : + _____

Voici le solde de votre chéquier : _____

Notez-le au crayon sur une nouvelle feuille de votre registre de chèque ou directement ici. Vous repartez à neuf ! Notez chaque utilisation de chèque ou de carte.

Je suis tellement fière de vous !

Vous n'êtes pas une Victime !

Lorsque vous recevez nos emails, vous voyez notre règle stricte de ne pas pleurnicher. Laissez-moi vous en expliquer la raison. Si vous ne cherchez qu'à être un martyr et à pleurnicher sur l'état de votre maison et de la vie que vous menez, je ne pourrai jamais vous aider en quoi que ce soit. Si vous trouvez continuellement des excuses pour expliquer pourquoi vous ne pouvez pas désencombrer ou équilibrer votre compte, vous ne le ferez jamais. Nous ne permettons pas les pleurnicheries parce que cela ne vous permet que de vous vautrer dans la négativité. Nous vous aimons, peu importe si vos parents étaient nés-organisés ou désordonnés, nous nous soucions de ce que vous pouvez faire pour vous aider. Vous pouvez être TDA, TDAH, dyslexique, souffrir d'une maladie chronique ou d'un autre type de maladie invalidante pour gérer votre maison et vos finances. Ces problèmes ne vous donnent pas un laissez-passer gratuit pour vous plaindre, cela signifie qu'il vous faut trouver de nouvelles façons d'adapter votre gestion. Cela ne veut pas dire que nous sommes insensibles à vos problèmes ; cela signifie que nous croyons en votre propre pouvoir ! En utilisant ce pouvoir pour trouver des méthodes créatives et en adaptant les outils dont vous disposez pour autonomiser votre vie. Ce qui vous a amené à être ici prêt à BRAVER vos finances, c'est la foi en votre volonté de changer. Vous êtes ici et maintenant dans le présent et vous devez vous tenir droit et refuser d'être enlisé par le désordre dans tous les domaines de votre vie. Il n'y a pas de victimes ici ! Vous avez le choix quotidien de comment vous voulez que votre journée se passe et si votre journée se passe mal vous choisissez de ne pas revivre ce jour mais d'en accueillir un nouveau.

Vous ne pouvez pas acheter le bonheur. Il faut des années pour comprendre ce concept. Vous ne pouvez pas acheter le bonheur, vous devez le créer ! Vous ne pouvez pas vous servir de votre mécontentement sur votre situation dans la vie pour vous victimiser. Vous devez décider qu'à ce moment de votre vie, vous allez créer le bonheur en vous et non l'acheter au centre commercial !!

Ce qui est à retenir, c'est que nous sommes tous des individus avec toutes sortes d'histoires personnelles qui font de nous ce que nous sommes. Cela fait de chacun de nous quelqu'un d'unique. Nous devons tous nous concentrer sur ce qui se passe maintenant dans notre vie et comment créer la paix, l'amour, la joie et le bonheur en faisant des choix positifs judicieux. Vous allez trébucher et faire de mauvais choix, ça arrive, mais vous saurez que la prochaine fois vous ferez un meilleur choix.

Vous avez tous le pouvoir de choisir de ne pas être victimes mais d'être forts, puissants, d'aimer les êtres humains et d'avoir des maisons et des vies désencombrées.

Acceptez ce Pouvoir !

Copyright 2003 All rights reserved; FlyLady and Company Inc.

2018 – Version française par le groupe Facebook FlyLady pour les francophones

<https://www.facebook.com/groups/flyladypourlesfrancophones/> et son site Internet associé www.BonENVOL.fr

BRAVER – Mission n°5 : Jouez au banquier

Chaque mois, nous marchons dans notre maison lors d'un exercice imaginaire afin de voir nos maisons d'un œil différent. Nous nous imaginons être agent immobilier. C'est une mission ludique. Aujourd'hui nous allons passer le jeu de l'agent immobilier à un autre niveau.

Lors de votre première mission, je vous ai fait parcourir votre maison pour rassembler toutes vos factures et les mettre dans un sac, puis nous avons dégagé le dessus de notre bureau, nous avons fait une heure de blessing financier et aujourd'hui nous allons prétendre être banquier. Maintenant, écoutez-moi très attentivement ! Vous allez devoir jouer franc-jeu ! Cela signifie que vous ne pouvez pas être dur avec vous-même. Un banquier ne serait jamais accusateur et culpabilisant. Rappelez-vous que vous devez être courtois et aider le client à étudier ses finances. C'est votre travail.

Les trois prochaines pages sont des feuilles de travail pour vous aider. Ne vous acharnez pas dessus. S'il vous plaît, soyez tendre avec vous et respirez.

C'est tout ce que vous avez à faire. Maintenant, réglez votre minuterie pour 15 minutes et voyez combien vous pouvez faire dans ce laps de temps. Une fois les 15 minutes écoulées, faites une pause et prenez une tasse de thé. Puis retournez-y. Travaillez par intervalles de 15 minutes. Ne vous culpabilisez pas ! Vous êtes impartial ici ! Nous allons juste BRAVER notre pile de factures avec un cœur aimant qui pardonne. La connaissance est le pouvoir ! Un Budget Renforcé et Affirmé pour une Vie Économique Réussie !

Êtes-vous prêt à BRAVER vos peurs et à VOLer ?

Oui, faites ceci en VOLant ! Je suis si fière de vous !

BRAVER Combien Nous Devons

À Qui ?	Pour Quoi ?	Combien ?
Crédit Auto		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Crédit Habitation		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Prêt Étudiant		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Carte de crédit		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Crédit Mobilier		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Montant Total Dû : _____

Je sais que c'était dur pour vous de faire ça. Je suis
tellement fière de vous de BRAVER ce que vous
devez la tête haute !

Ne vous culpabilisez pas !! Mieux vaut savoir que de
se mettre la tête dans le sable !

Combien d'argent rentre chez nous chaque mois

Salaire

Montant du Dépôt

Autres Revenus

Montant total déposé chaque mois : _____

Reportez les montants des dépenses mensuelles de la 1^{re} feuille (pas les Cartes de Crédit) :

Dépenses Logement : _____

Dépenses Voiture et transports : _____

Dépenses Alimentation : _____

Autres dépenses : _____

Total des dépenses à soustraire : — _____

Donc combien reste-t-il pour
payer vos cartes de crédit : _____

C'était un exercice pour BRAVER où part votre argent chaque mois. Ne vous flagellez pas.

Je suis tellement fière que vous suiviez ce challenge !

BRAVER – Mission n°6 : Voici l'espoir que je vous promets

Vous venez de BRAVER vos habitudes de dépenses mensuelles. Avec ces connaissances, nous pouvons mieux gérer notre argent de façon éclairée. Savez-vous combien d'argent vous dépensez chaque jour ?

C'est pour cette raison que dépenser de l'argent virtuel finit par augmenter votre dette. Vous ne savez pas combien vous dépensez vraiment, n'est-ce pas ? Pour cette mission, nous allons regarder ce que nous dépensons chaque jour. Ce n'est pas bien compliqué. Tout ce que vous avez à faire, c'est de conserver vos reçus lorsque que vous êtes dehors, écrire tout ce que vous dépensez en ligne et noter les chèques lorsque que vous êtes à la maison.

Maintenant, sortez votre Journal De Bord et accédez à la section BRAVER (Budget Renforcé et Affirmé pour une Vie Économique Réussie). Aujourd'hui, commencez simplement par noter ce que vous avez dépensé hier et ce que vous avez dépensé aujourd'hui. Cela prendra 5 minutes. Faites-le maintenant. Chaque jour, je veux que vous le notiez dans votre JDB, simplement sur une feuille de papier.

Beaucoup d'entre nous dépensons autant en alimentation qu'en hypothèques. Notre alimentation est un bon poste pour réduire nos dépenses. C'est si facile quand nous planifions nos achats et cuisinons ce que nous avons dans notre garde-manger et notre congélateur. Lorsque vous étudiez ce que vous dépensez en nourriture, n'oubliez pas de compter les plats à emporter et les pause-café le matin ; tout cela s'additionne. N'oubliez pas que savoir c'est pouvoir. Lorsque nous BRAVONS nos habitudes de dépenses, nous apprenons ! Maintenant, écrivez-les ! Voilà comment nous allons épargner 15,00 minutes pour renflouer nos dettes.

Êtes-vous prêt à VOLer en suivant des pas de bébé pour réduire votre budget alimentaire ?

Je veux que vous trouviez la paix financière. Vous êtes sur la bonne voie !!!

Nourriture pour l'Esprit : Faire les courses – Leçon pour débutants

Par Leanne Ely

L'un des endroits les plus misérables sur terre c'est le supermarché à 18 heures chaque jour. Là-bas vous y verrez des personnes, faisant la queue avec des enfants affamés et grincheux, qui achètent, hors de prix, de la nourriture prête à consommer pour leur dîner. Elles ont peut-être également un pack de lait, ou peut-être même du papier toilette, mais une chose est sûre : elles sont désemparées, stressées et tout ce qu'elles veulent c'est sortir de cette longue queue, rentrer à la maison et nourrir tout le monde.

Ça ne doit pas obligatoirement se passer ainsi et il existe des solutions très simples (à Pas de Bébé !) pour sortir de cette horrible ornière et maîtriser la nourriture dans votre maison. Une des premières choses à faire c'est d'établir une liste de courses.

Ouais, vous l'avez entendu auparavant et, d'une façon ou d'une autre, vous pensez que vous n'avez pas besoin de faire ça : vous pensez savoir ce dont vous avez besoin. Mais laissez-moi vous poser une question. Combien de voyages faites-vous chaque semaine au magasin ? La réponse devrait être UN. Même un aller-retour supplémentaire pour aller chercher juste un pack de lait c'est trop -- ça ne va pas tourner, alors pourquoi ne pas en stocker ? Maintenant, ne m'envoyez pas d'emails pour m'expliquer vos limites de place. Évidemment, si c'est vraiment le cas (et que vous avez éliminé les restes devenus "projet scientifique" qui prennent une place importante dans le réfrigérateur) vous avez ma bénédiction. Mais pour le reste des CDD (Cadres Domestiques en Déroute) que nous sommes, une fois suffit amplement. Je ne soulignerai jamais assez à quel point ceci est important. Rester loin du magasin nous aidera à garder nos finances en ordre et nous donnera plus de temps pour faire ce que nous voulons faire. Et c'est une leçon de VOL essentielle.

Pour ce faire, il faut avoir un plan. Il n'a pas besoin d'être complexe, juste une simple liste de courses qui coïncide avec ce que votre famille mange (un menu pour la semaine), ce qui vient à manquer et la quantité dont vous avez besoin pour tout. Si vous ouvrez une boîte de thon pour le déjeuner, mettez du thon sur la liste de courses – même si vous en avez encore dans le garde-manger ! Et même si vous n'en prenez pas lors de cette virée au supermarché, vous avez au moins pris conscience que vous en aurez besoin dans le futur, c'est écrit et il se rappellera à nous lorsqu'il sera finalement temps d'en acheter. C'est comme ça que vous gardez votre garde-manger perpétuellement garni.

À ce stade, je dois aborder le sujet des magasins-entrepôts [NDLT : ce type de commerce arrive tout juste en France en juin 2017 avec Cotsco]. Ce n'est PAS

un bon endroit pour que les CDD y dépensent leur temps ou leur argent. Je n'ai pas encore rencontré un seul CDD pouvant aller dans un de ces endroits avec une liste et ne pas sortir avec au moins cinq articles supplémentaires parce que c'étaient des "bonnes affaires." Les CDD adorent les affaires – croyez-moi, je le sais ! J'ai plus d'une fois appelé une amie pour jubiler sur la bonne affaire que j'ai réalisée. Il y a toujours des exceptions à la règle (encore une fois – souvenez-vous de ces emails !) mais pour la plupart, c'est une pente glissante et si vous ne voulez pas tomber, vous devez éviter ce genre d'endroits comme la peste.

Voici quelques signes que vous avez un problème avec les magasins-entrepôts :

1. Vos achats sont fourrés sous les lits chez vous parce que vous n'avez pas de place.
2. Vous mentez à votre moitié sur ce que vous avez dépensé.
3. Vous cachez vos achats.
4. Vous êtes nerveux quand vient le temps de payer en espérant que vous avez l'argent pour tout acheter.
5. Vous vous sentez coupable.

Bien sûr, tout cela peut s'appliquer à n'importe quel magasin. Les magasins-entrepôts sont des lieux que je connais d'expérience personnelle où vous pouvez complètement liquider le budget familial sur des mois à cause des achats impulsifs. Et c'est là-dessus que repose toute l'économie d'un magasin-entrepôt. Ils comptent sur vous pour dépenser plus et faire des achats impulsifs ; et pour vous remercier, ils vous font payer un droit d'adhésion annuel pour ce privilège !

Alors, rassemblez vos menus. Gardez une liste ouverte (j'ai un bloc-notes bon marché avec un aimant sur mon frigo et un stylo dans le tiroir à couteaux) et écrivez-y dès que vous utilisez quelque chose, et par-dessus tout passez un peu de temps supplémentaire sur votre liste avant de quitter la maison. Le temps passé sur la liste vous économisera beaucoup de temps, parce que vous ne n'aurez plus à vous précipiter dehors acheter une boîte de tomates pour une recette parce que votre liste de courses perpétuelle vous l'aura garantie. Lorsque cela deviendra une habitude, vous VOULerez dans le rayon épicerie de votre vie également ! Cela deviendra plus facile, vous y passerez moins de temps et vous serez sûr d'avoir ce dont vous avez besoin quand vous en aurez besoin.

Comme FlyLady le dit toujours : A pas de bébé !

BRAVER – Mission n°7 : Revenu disponible ???

Nourrissez-vous une autre bouche affamée sans vous en apercevoir ? C'est ce qui se passe lorsque vous ne suivez pas vos plans et vos menus. J'ai enfin compris ce qu'est le revenu disponible !!!

Le mercredi, nous nettoyons toujours nos réfrigérateurs. Je veux que vous regardiez la quantité que vous jetez dans le broyeur et à la poubelle. Ces restes et légumes flétris n'ont pas été utilisés comme vous l'aviez prévu. Au lieu de les utiliser pour le déjeuner du lendemain, ils ont été négligés. Quant aux légumes fanés, c'est tellement triste de les avoir achetés et de les oublier dès qu'ils sont entrés dans le réfrigérateur.

Pendant des années j'ai entendu le terme revenu disponible, je ne l'avais jamais envisagé comme se trouvant dans nos cuisines jusqu'à maintenant. Il est temps d'arrêter de jeter et d'utiliser avant que cela ne se gâte. Tout de suite, inspectez votre réfrigérateur pour repérer les ingrédients qui ont encore un peu de vie. Si les légumes commencent tout juste à faner, jetez-les dans une casserole d'eau et préparez un bouillon de légumes pour une bonne soupe. Vous pouvez le mettre dans la mijoteuse pendant la nuit et le lendemain vous pouvez le finir avec le reste de votre préparation. Enlevez les légumes trop cuits peu ragoutants et vous aurez un bouillon idéal pour les pâtes, la soupe aux légumes ou les haricots. Ou vous pouvez faire comme Cindy et le faire réduire un peu et le verser dans des contenants équivalents à 1 tasse puis le congeler ; ainsi lorsque vous avez besoin d'une tasse de bouillon, vous n'avez pas à ouvrir une boîte.

Si nous envisagions la nourriture qui entre dans la poubelle comme de l'argent, nous ne la jetterions plus jamais. Ma grand-mère a essayé de me le dire il y a des années et ça commence seulement à VOLer avec moi ! Une Vie Organisée et Libérée en prenant conscience de ce qui va se perdre !

Tout ce qui entre dans votre bouche sort de votre portefeuille ; de même pour la bouche de votre poubelle. Arrêtons d'alimenter la poubelle et commençons à nourrir nos familles. C'est de l'argent que nous pouvons utiliser pour rembourser notre dette de carte de crédit. Les cartes de crédit mangent également notre argent réel, mais c'est une autre histoire !

Êtes-vous prêt à BRAVER ce que vous jetez à la poubelle ?

La Planification des Menus : Un moyen d'économiser de l'argent !

Bien souvent nous pensons que c'est trop compliqué ou trop long de planifier les menus, donc nous ne le faisons pas.

Nous attendons la dernière minute pour commencer à cuisiner quelque chose pour nous et notre famille. Résultat, nous jetons l'éponge avant même d'ouvrir la porte de réfrigérateur et nous nous dirigeons vers le premier plat à emporter. Cela assèche nos portefeuilles et ajoute des kilos non désirés à nos corps.

Savez-vous combien d'argent vous dépensez en alimentation pour votre famille ? C'est-à-dire en magasin d'alimentation et en repas à l'extérieur.

La majeure partie de notre revenu part dans les paiements fixes : factures énergétiques, téléphoniques, loyer ou crédit immobilier, prêt auto et achats sur carte de crédit. Lorsque vient le temps de faire des économies, le seul poste où nous avons une marge de manœuvre c'est l'alimentation. Un peu de planification aujourd'hui conservera votre argent à la banque au lieu de glisser entre vos doigts lorsque vous payez votre tribut à prix d'or.

Voici un moyen simple de planifier vos menus : conservez une trace de vos menus. Tout ce que vous avez à faire c'est de noter ce que vous avez mangé chaque soir. Cela vous aidera à élaborer vos menus sur une semaine et c'est un bon début. Nous sommes tous des êtres d'habitude, donc utilisez ces habitudes de la famille pour vous aider à établir une routine pour vos repas. Prenons le dimanche comme exemple : Sortez-vous dîner ou vous préparez-vous un grand repas familial ? Si vous cuisinez, est-ce du bœuf braisé ou du poulet ? Commencez-vous à voir un schéma dans vos repas ? C'est pour ça que j'aime avoir un thème de repas pour chaque jour de la semaine. Ça peut être aussi bien le type de viande que vous allez cuisiner que la plat principal ou le mode de cuisson ; grillé, mijoté ou en ragout. Vous pourriez aussi avoir un thème de pays : italien, mexicain, chinois, grec, américain, ou un plat simple des pays du sud. Vous pouvez vraiment vous amuser avec ça et initier vos enfants à la cuisine par la même occasion. Chaque soir vous pourriez avoir un *Enfant Chef* différent. Vous laisseriez vos enfants participer à la décision des menus, à l'élaboration des listes de courses puis à la préparation des repas. Il n'y a pas de meilleure façon d'apprendre à un enfant la nutrition et les vrais aliments. Apprenez simplement à vos enfants à réaliser une salade et regardez-les demander à se resservir et en offrir à toute la famille.

Savoir ce que vous allez cuisiner, c'est la moitié de la bataille de gagnée. L'autre moitié c'est d'avoir les ingrédients à la maison ainsi vous pouvez les sortir du congélateur ou du garde-manger et les préparer. Si vous devez aller au magasin vous devrez encore payer votre tribut à prix d'or.

C'est pourquoi fixer un jour pour prévoir des menus, faire l'inventaire de votre réfrigérateur pendant que vous le nettoyez puis d'aller faire vos courses, vous redonnera plaisir de cuisiner à nouveau avec votre famille. Vous serez surpris à quel point c'est plaisant de cuisiner lorsque votre cuisine est propre, que votre évier est brillant et que vous avez les ingrédients à la maison.

Êtes-vous prêt à nourrir votre famille en économisant
de l'argent en retournant tout dans la cuisine ?

Menus de la semaine : Une façon d'économiser

Lundi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Mardi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Mercredi Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Jeudi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Vendredi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Samedi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Dimanche : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Menus de la semaine : Une façon d'économiser

Lundi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Mardi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Mercredi Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Jeudi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Vendredi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Samedi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Dimanche : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Menus de la semaine : Une façon d'économiser

Lundi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Mardi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Mercredi Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Jeudi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Vendredi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Samedi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Dimanche : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Menus de la semaine : Une façon d'économiser

Lundi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Mardi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Mercredi Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Jeudi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Vendredi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Samedi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Dimanche : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Menus de la semaine : Une façon d'économiser

Lundi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Mardi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Mercredi Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Jeudi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Vendredi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Samedi : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

Dimanche : Entrée : _____
Salade : _____ Légumes : _____
Pain : _____ Boisson : _____
Dessert : _____

BRAVER – Mission n°8 : Encore l'Heure de Blessing Financier

Chaque lundi, nous effectuons notre heure de blessing hebdomadaire pour prendre soin de notre foyer. Cela ne nous prend que quelques minutes sur chaque action pour rendre la maison pimpante. Au bout d'une heure, c'est fini et nous retrouvons le sourire ! Nous utilisons déjà le mercredi comme jour pour nous préparer à faire nos courses du jeudi. Chaque mercredi, nous prenons nos calendriers et regardons les plannings de la semaine suivante, de même que nous nettoyons nos réfrigérateurs et planifions nos menus. Ainsi nous pouvons établir cette liste responsabilisante pour notre virée "shopping". Votre liste peut être votre meilleure amie si vous la laissez vous guider dans vos choix.

À partir de maintenant, nous appellerons ceci "l'heure de blessing financier". Vous n'êtes pas obligé de tout faire en une fois, mais chaque item doit être vérifié avant que vous ne fassiez les courses. Cela ne durera pas longtemps si vous vous asseyez et que vous le faites ! Alors, à vos minuteurs ! 10 minutes sur chaque item ! Ne vous perdez pas votre perfectionnisme ! Vous m'entendez ??

1. Planifiez les menus pour la semaine prochaine. Sortez votre calendrier et vérifiez le planning.
2. Préparez une liste de courses qui accompagne vos menus ; pensez aussi aux petits déjeuners, aux déjeuners et aux collations. Vérifiez les promotions dans le journal également
3. Faites le tour de la maison, et vérifiez ce qui pourrait vous manquer. Du shampoing et vous savez que rien ne dit mieux je t'aime que du papier toilette.
4. Combien d'argent avez-vous dans votre portefeuille ou sur votre compte bancaire ? Combien vous autorisez-vous à dépenser pour votre liste ? A combien estimez-vous le coût de votre liste ? Votre meilleure amie (votre liste) va vous aider à réduire vos dépenses !
5. Est-ce qu'il y a des factures à régler ? Rédigez les chèques, et postez-les tant que vous êtes dehors. Devez-vous faire un dépôt à la banque ?
6. Devez-vous rendre des livres ou des vidéos à la bibliothèque ? Rassemblez-les et mettez-les dans votre voiture. Nous ne serons plus en proie à la procrastination et à la culpabilité d'oublier de rendre des livres en plus du surcoût lié aux pénalités de retard. Nous avons notre sac pour les livres !

7. Est-ce qu'il y a quelque chose à poster ? Devez-vous racheter des timbres pour n'avoir aucune excuse et envoyer vos règlements de facture à temps ? Y'a-t-il d'autres courses à faire : récupérer le nettoyage à sec ou n'importe quel événement à venir nécessitant d'être planifié ? Vérifiez votre calendrier ! Et maintenant, mettez votre liste dans votre portefeuille. C'est un outil précieux pour économiser de l'argent !

Une fois ces routines hebdomadaires acquises, vous sentirez vos ailes s'agrandir ! Les dépenses alimentaires sont l'un des postes budgétaires où vous pouvez économiser. Planifiez, suivez votre plan, et économisez de l'argent pour rembourser votre découvert ! Nous pouvons le faire ! Je suis si fière que vous vouliez vous retrouver en paix dans votre foyer financier.

Etes-vous prêt à prendre votre ENVOL et à BRAVER la semaine prochaine avec lucidité ?

Continuez votre bon travail !
Vous serez gratifiés !

Ne Pensez pas "Pauvre", Pensez "Malin"

Avez-vous déjà entendu l'expression "pensée pauvre" ? La pensée pauvre c'est lorsque vous ne voyez jamais ce que vous possédez et déplorez tout ce que vous n'avez pas. Penser pauvre ce n'est pas seulement le fait de ne pas avoir d'argent. Des gens très riches se trouvent constamment pauvres, et ces personnes sont vraiment pénibles à fréquenter. Même lorsque le budget est serré et que vous devez être créatifs financièrement pour que ça passe, vous n'avez pas besoin de penser pauvre !

Voici quelques exemples de pensées pauvres :

1. Je déteste mon canapé, il est si moche et usé ! Je ne peux pas m'en acheter un neuf, et à cause de lui je n'ai même plus envie de nettoyer mon salon.
2. J'ai les mêmes meubles de chambre depuis mes sept ans. Je m'imaginai qu'en devenant adulte je remplacerais ces meubles hideux, et pourtant me voilà, toujours coincé avec eux !
3. J'en ai assez de ne pas pouvoir manger au restaurant et de devoir me contenter de pâtes et de hot dog. Je ne peux même pas commander une pizza, c'est trop cher. Ce n'est pas juste !
4. Je déteste tous mes habits, ils sont trop vieux et je mérite de nouveaux vêtements. À quoi bon faire un effort pour m'apprêter et avoir belle allure ?

Comment pouvez-vous transformer ces exemples pour ne plus penser pauvre ?

1. Je sais que mon canapé est ancien, mais je suis heureux/se d'en avoir au moins un ! Je vais regarder comment faire pour en acheter un nouveau, mais en attendant je vais déjà voir ce qu'un plaid ou une nouvelle housse peuvent faire pour lui !
2. J'ai tellement de chance que mes parents m'aient laissé garder mes meubles de chambre de quand j'étais enfant. Ils m'ont vraiment été utiles. En me donnant ces meubles, mes parents m'ont permis d'économiser beaucoup d'argent qui a été mis à profit pour autre chose.
3. Oh ouais, il y a des jours où j'aimerais bien me commander une pizza, mais il faut que je voie le bon côté des choses et que je me réjouisse de ma chance d'avoir un repas chaud chaque soir !

4. Mes habits ne sont peut-être pas du dernier cri et ne suivent pas la tendance, mais ils sont propres et en bon état et quand je fais l'effort de m'habiller de la tête aux pieds j'ai plutôt fière allure !

Vous voyez la différence ? Les gens pensent que pleurnicher sur l'argent ne compte pas comme tel... Pourtant ça compte, parce que cela affecte qui vous êtes et votre attitude. Si vous avez des Pensées Pauvres" sur votre vie, vous finirez par penser pauvrement de vous-même et au final vous en viendrez à vous récriminer et à douter de vous-même. Pensez Malin et vous verrez toutes les belles choses que vous avez même si elles ne sont pas neuves ! Soyez reconnaissants pour ce que vous avez et célébrez la chance que vous avez d'être vous ! Il y aura des jours plus durs que d'autres mais vous y arriverez.

Si vous voulez ce canapé neuf, ce nouveau lit ou même ces pizzas, plutôt que de Penser Pauvre, trouvez un moyen de faire que cela arrive ! Soyez créatifs ! Pouvez-vous mettre votre monnaie en fin de journée dans un pot pour un objet spécifique que vous voulez ? Pouvez-vous emprunter de l'argent avec un prêt à court terme ? Est-ce que cela serait pertinent ? Pensez Malin ! Penser Malin c'est être prêt à être créatif et d'anticiper plutôt que de demeurer dans l'état "pauvre de moi" ! Prenez le temps de suivre les missions BRAVER pour mettre les choses à plat, ne vous découragez pas, et préparez-vous à planifier et effectuer des changements dans votre façon de penser. Je vous promets que cela fait une énorme différence dans votre attitude ! Penser Pauvre vous fera du mal, à vous et à votre famille. Penser Malin vous aidera, vous et votre famille. Anticipez et soyez créatifs pour trouver de nouveaux moyens de Penser Malin au lieu de Penser Pauvre.

Pensez Malin !!!

BRAVER – Mission n°9 : Il n'y a pas de potion magique

Est-ce que vous revenez du magasin d'alimentation avec autre chose que de la nourriture ?

Achetez-vous des produits nettoyants, du shampoing, du maquillage, des gadgets et de la papèterie ? Avec votre argent pour l'épicerie ?

POURQUOI ?????

Déjà, de combien de produits nettoyants avez-vous besoin de toute façon ? Il n'y a pas de potion magique. Cessez de les acheter au magasin. Si vous utilisez ce que vous avez dans vos placards sans fond, vous n'achèteriez plus ce type de produits pendant plusieurs années. Du SAVON reste du SAVON ! Je n'utilise que du produit à vitres et un multusage. C'est à peu près tout. Je nettoie ma baignoire avec du gel douche. Qui a besoin de nettoyants agressifs et de produits chimiques si vous le faites chaque fois que vous y êtes ? Vous pouvez économiser une tonne d'argent juste en changeant votre attitude. Maintenant ne m'envoyez pas toutes vos recettes de produits ménagers. Elle sont partout sur le Web et l'eau claire fait un assez bon travail avec un peu d'huile de coude (un peu frotter) ! Vous saviez que vous pouviez obtenir de l'écume de savon sur vos portes de douche avec le savon qui y a été projeté ? C'était un conseil d'un de nos membres.

Surveillez-vous de près dans le magasin et arrêtez de prendre ces bouteilles de shampoing et de revitalisant. Vous savez, ceux dont les prix sont toujours plus élevés qu'au magasin discount et n'envisagez même pas d'y acheter du maquillage. Ils vous tenteront à chaque coin avec ces gadgets et articles d'impulsion. Ne soyez pas victime de leurs stratagèmes !

Soyez fort et respectez votre liste ! Planifiez ce que vous achetez et achetez seulement ce que vous avez sur votre liste ! Cela permettra de garder vos dépenses impulsives en échec. Mettez en grosses lettres rouges en haut de votre liste ! ACHETER SEULEMENT DES ARTICLES SUR MA LISTE : BRAVER.

Êtes-vous prêt à VOLer en BRAVant vos dépenses
avec votre liste ?

Un Budget Renforcé et Affirmé pour une Vie Économique Réussie

L'encombrement et l'endettement vont de pair pour prendre le contrôle de nos vies. Nous apprenons à garder notre fouillis au loin et en même temps nous réduisons notre découvert en ne l'augmentant pas avec plus d'encombrement. C'est tellement bon de savoir que l'on a tout ce dont nous avons besoin et de ne pas avoir à remplir ce trou vide avec plus de désordre. Alors que vous commencez à profiter de la paix qui arrive en vous débarrassant du fouillis et en retrouvant des espaces libres dans votre maison, vous trouverez également la même joie de voir votre découvert diminuer.

Comme vous continuez de payer ces cartes de magasin et cartes de financement, vous allez devoir fermer ces comptes. Appelez-les, envoyez-leur une lettre et dites-leur que vous voulez que ce compte soit fermé. Ne soyez pas tenté par ces 10% de réduction trompeurs si vous vous inscrivez pour une carte de crédit. Dites-leur NON. Nous savons déjà que nous avons un problème avec ces cartes. Alors ne soyez pas tenté par une autre. Soyez forts !

Si vous avez consolidé votre dette en un seul crédit ou refinancé votre maison, vous allez devoir être très prudent pour ne pas être tenté d'ouvrir plus de comptes de carte de crédit et les maximiser. Vous ne pouvez le faire qu'une seule fois. Alors ne vous faites pas avoir par l'attrait de l'argent virtuel facile.

Suivez ces pas de bébé pour réduire vos trajets de courses, comprendre pourquoi vous dépensez l'argent, comment vous dépensez de l'argent sans réfléchir et ensuite prendre soin de vous. S'il le faut, mettez un post-it sur votre carte bancaire ou sur votre chéquier pour vous rappeler de penser à vos habitudes de dépenses.

BRAVER est devenu un élément permanent de nos routines. Chaque semaine, nous allons payer nos factures et rester maître de notre dette en BRAVANT. Je suis tellement fière de vous !

Êtes-vous prêt à VOLer plus haut avec un Budget Renforcé et Affirmé pour une Vie Économique Réussie ?

Bises,

FlyLady