

**VLASTNORUČNĚ
VYROBENÝ**

zápisník

Loïcia
Itrema

+9

*nápadů
na originální
záložky*

27

**TIPŮ NA VÝROBU BLOKU,
ZÁPISNÍKU, DIÁŘE,
DENÍKU, ADRESÁŘE,
POŘADAČE A FOTOALBA**

Vlastnoručně vyrobený zápisník

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Loïcia Itréma
Vlastnoručně vyrobený zápisník – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

≡ ZÁPISNÍK: *nezbytnost, která se vejde úplně všude!*

POŘÁD PLNÝ DOBRÝCH NÁPADŮ, TVŮRČÍ A CHCE BÝT CO NEJVÍC JAKO VY – ZÁPISNÍK MÁ VŠECHNY PŘEDPOKLADY PRO TO, ABY SE STAL VAŠÍM NEJLEPŠÍM PŘÍTELEM! TENHLE PŘEDMĚT, JEDNODUCHÝ NOTÝSEK, KAM SI ZAPISUJEME POZNÁMKY, JE ÚŽASNÝM ZDROJEM INSPIRACE, ALE TAKY NÁSTROJEM ŘÍZENÍ KAŽDÉHO DNE A PROSTOREM PRO HRY A EXPERIMENTOVÁNÍ.

V této knížce vám představím „zápisníkové“ objekty, které vám pomůžou uspořádat myšlenky. Na následujících stránkách objevíte všemožné techniky: skládání, koláže, šití... Nabídnou vám spoustu tvůrčích nápadů, abyste si ztvořili zápisník podle svého gusta!

Můžu potvrdit, že jsem zápisníkový „závislák“ (nebo *notebook addict*, jak rádi říkají naši britští přátelé). Neodolám volání krásných desek ani roztomilého miniformátu a jako každá osoba zamilovaná do zápisníků, která si považuje sama sebe, jich taky vlastním pěknou sbírku!

Se spirálami, nalepeným čtvercovým pozadím, ve formátu mini i maxi, v křiklavých i velmi vytříbených barvách, s vyobrazením Monetových Leknínů nebo se zlatými detaily na obálce... Ano, mám jich HODNĚ, to si teda píše!

A ke všem se poji nějaké vzpomínky! Stejně jako někteří lidé nakupují magnetky a pohlednice, já si ráda pořizuji zápisníky jako suvenýry z cest, návštěv a setkání. Vratme se k zápisníku, jehož obálku představuje výřez obrazu posetého lekníny – připomíná mi prostě den, kdy jsme navštívili Giverny a rozkošný malířův dům, jeho zahrady a zdroje inspirace. Nejkrásnější suvenýr!

Zápisníky se pak stávají opravdovými poklady a památkou, která v sobě schraňuje důležité životní okamžiky, vzpomínky, cesty, myšlenky či oblíbené recepty. Mění se v předměty, které přesahují svou dobu, u nichž si dokážeme představit, že se předávají z generace na generaci. Jsou víc než pouhým předmětem, stávají se životním stylem.

V digitální éře se všechno odehrává rychleji, je pomíjivé a odhmotněné, proto se na chvíli zastavme a dopřejme si čas k zachycení několika úseků života, popíšme stránky svých oblíbených zápisníků. Vratme se ke kořenům, tedy k psaní. Bílá stránka, jakožto základní starobylé médium, poskytuje tomu, kdo ji používá trvale, spoustu výhod a možností:

- ✕ důkladné a jasné zaznamenání informace
- ✕ lepší zapamatování
- ✕ delší uchování papírových podkladů
- ✕ pocit vlastnictví
- ✕ lepší vizuální účinek
- ✕ citový kontakt s materiálem

Každý zápisník, ať ten nejoriginálnější, nebo ten nejprostší, je užitečný! Nejsem ten druh závislé osoby, která vlastní věci jen proto, aby je měla, ale každé z nich dopřává vlastní funkci. Všichni si zkrátka přijdou na své!

Loïc
Htréma

MILUJU ZÁPISNÍKY!

ALE CO DO NICH PSÁT?

Určitě znáte ten pocit zaváhání, když máte poprvé začít psát do svého nového zápisníku. Ten (téměř) strach, že se všechno pokazí. První vyrytá rýha – a je to, zápisník je zničený! A ten náš rukopis, škoda mluvit! Občas člověk ani nechce poničit něco tak krásného jako Moleskine tím svým příšerným drápáním...

Ale zápisník slouží také k zaznamenávání vašich nápadů a k uspořádání roztěkaných myšlenek. Umožní vám uchovat všechny informace, které vám letí hlavou. Jeho úkolem není soudit váš rukopis, a tím méně to, co do něj píšete! Přiřadte tedy svým zápisníkům náplň, jakou sami chcete.

NĚKOLIK PŘÍKLADŮ:

Zápisník na základní poznámky: zapisujte si svobodně a neomezeně, co chcete.

Zápisník na identifikační údaje: hesla, identifikátory, kódy. Opravdová úspora času, abyste nehledali všude možné to, co může být uloženo na jednom místě, jako třeba heslo s velkým písmenem, číslicí a zvláštním znakem (tohle všechno známe!).

Receptář: uchovávejte ho poblíž kuchyně, můžete do něj zapisovat všechny oblíbené nebo už vyzkoušené recepty. A lze ho předat jako krásný dárek!

Zápisník vděčnosti a životních okamžiků: ten máte jednoduše zaplnit seznamem chvil, v nichž jste byli šťastní.

Slovníček: velmi užitečný zápisník v podobě abecedního seznamu, například když se učíte cizí jazyk.

Snář: leží na nočním stolku a zaznamenáváte do něj svoje sny, i ty nejbláznivější!

Blog/pracovní deník: užitečný pro zapisování nápadů ke konkrétním věcem, probíhajícím projektům a k vaší práci vůbec.

Dietní/zdravotní/sportovní deník: umožní vám kontrolovat pravidelnost, zjišťovat vývoj a zaznamenávat dosažený pokrok.

Cestovní deník: systém palubního deníku, který vás provází na cestách, prázdninách a různých výletech.

Vzorkovník laků na nehty: s rejstříkem barev a malými tahy laku, abyste okamžitě našli odstín, který se vám hodí k oblečení. Stejný princip mohou použít i milovníci maleb a akvarelů!



Co se týče obsahu zápisníků, jen vy si zvolíte, co do nich potřebujete zapisovat, abyste si něco připomněli či jen uchovali záznam. Dokonce ani když nepředpokládáte, že si jednou všechno přečtete, když věci zachytíte černé na bílém, můžete je pak přinejmenším pustit z hlavy... je to jako paměť přenesená na papír!

To-do-list, *wishlist*, oblíbené citáty, průběh projektu, seznam restaurací, filmů, které chcete vidět, míst, která chcete navštívit, diář, domácí organizátor, vzpomínkové album... V této knížce se s vámi podělím o spoustu nápadů, které vám pomůžou s organizací, vzpomínkami i inspirací!

JAK SI VYBRAT ZÁPISNÍK?

Existuje množství formátů a vzorů zápisníků. První etapa spočívá v tom, že si prostě ujasníte jeho použití a svůj životní rytmus, abyste se při výběru svého budoucího partáka nepřehmátli.

Klasický, moderní, individuálně upravený, elegantní nebo standardní? Jste spíše světoběžníci? Zvolte miniformát, který se vejde všude. Jste spíš rozvážní? Dáváte si načas s přepisem myšlenek u psacího stolu? Dejte přednost velkému zápisníku. Hodně kreslíte? Vašimi spojenci budou zápisníky s měkkými deskami nebo se spirálou. Píšete o sto šest? Vyberte si zápisníky s linkovaným papírem. Jste velmi kreativní, se spoustou papírů všude kolem sebe? Dobře se podívejte na počet stránek...

PŘÍKLADY RŮZNÝCH STRÁNEK

- x Linky:** stránka je jednoduše linkovaná.
- x Čtverečky:** název říká všechno!
- x Bílé stránky:** nemáte žádné omezení v psaní, kreslení a rýsování tabulek.
- x Dot neboli tečka:** stránka s tečkami vám umožní kreslit od ruky, psát rovně bez řádků...

Hlavní je, abyste se cítili v pohodě a měli chuť zápisník používat! Velmi často vás bude zápisník doprovázet všude, kam se vydáte. Je tedy nutné, aby byl pevný a pečlivě svázaný, aby z něj nevypadávaly listy. Desky mají být tak silné, aby ochránily obsah před drobnými nehodami na cestách i v každodenním shonu.

NĚKOLIK NÁPADŮ PRO RYCHLOU VLASTNÍ ÚPRAVU JEDNODUCHÝH ZÁPISNÍKŮ

Jakmile si nějaký zápisník vyberete, můžete přikročit k etapě, kterou mám nejraději:

VLASTNÍ VYLEPŠENÍ! Ať jde o tajný deník, diář, *bullet jour-*

nal, receptář nebo sbírku nápadů, DIY (Do It Yourself / udělej si sám) nám pomůže uspořádat jednou provždy denní záležitosti účinným a tvůrčím způsobem.

Skvělý nápad je udělat z této etapy personalizace opravdový motor vlastní úpravy zápisníku. Dáme si načas, všechno rozvážíme, zorganizujeme a s radostí upravíme předměty tak, aby nás co nejlépe vystihovaly.

A vězte, že žádný nápad není k zahození! Jestli vám přijde vhodný, znamená to, že je dobrý!

Ať už je záminkou k pořízení zápisníku právě počínající školní či nový rok, tady je pár nápadů a triků, jak si upravit zápisník s prostinkými deskami:

Lepicí páska: nezbytný nástroj DIY, stane se vašim mazlíčkem pro všechny úpravy. Lepicí pásky nespočetných rozměrů a motivů, vyrobené z rýžového papíru, vás nadchnou svým snadným použitím.

Šití: ušít obal, vyrobit přihrádky nebo přidat kapsy na třídění... ušijte svým zápisníkům slušivé kabátky. Umíte navléct nit do jehly? Tak to máte v rukou klíč k tomu, abyste se vrhli do šití!

Látky: potáhněte desky zápisníku látkou. Je to úplně snadné, když zvolíte jako já samolepicí tkaniny, které vám usnadní život!

Papíry: jednobarevné, vzorované, s texturou, s menší či větší gramáží, všechny nabízejí nekonečně možností k úpravě zápisníku. Snadno se střihají, jsou odolné a krásné!

Vinyl: kůže, koženka nebo vinyl jsou materiály, které dodají zápisníku šmrnc.

Korek: korek je v posledních letech moderní, hotová revoluce, a je k dostání ve všech formách. Sáhnete po formátu listu, je ohebný a bude s ním snadná práce i lepení.

Karton: stejně jako papír, je základem pro všechna DIY. Čím větší tloušťka, tím větší pevnost a odolnost!

Výšivka: slaví velký návrat, a dokonce se nabízí i vašim zápisníkům! Krásný nápad, jak si vyzdobit desky obyčejného zápisníku.

Koláž: jeden ze základních postupů v procesu úprav. Koláž, ať už jednoduchá, nebo naopak velmi pestrá, nabízí spoustu možností DIY pro každý vkus. Listy, květiny, korálky, textil, fotky, obrázky vystřižené z časopisů – vycházejte z principu, že nalepit lze cokoli!

Fixy a zvýrazňovače: k tomu, abyste si předmět upravili podle svého, stačí opravdu málo. Fixy a zvýrazňovače jsou nezbytné pomůcky určené pro všechny povrchy jako karton, textil, plast i dřevo. Písmena nebo obrázkové motivy – zvolte zdobení, které vás uchvátí!

Mějte na paměti, že váš zápisník by měl být vašim obrazem! Vůbec na něj nemusíte nanášet hromady štrasu nebo třpytek, jste-li osoba spíše uměřená. Taky myslíte na to, jak budete se zápisníkem zacházet – zda zůstane položený na stole, nebo jestli se bude otloukat v batohu společně s klíči, nabíječkou a peněženkou... Pokaždé ho zkrátka upravíte trochu jinak!

VYBAVENÍ POTŘEBNÉ K ÚPRAVĚ ZÁPISNÍKŮ

Když se vrháme do Do It Yourself šílenství, nemusíme mít nutně všechny správné nástroje. Vlast-

ně ani nevíme, jak se řádně vybavit. A protože „udělej si sám“ nemá znamenat přímo „nějak si s tím prostě porad“, připravila jsem vám seznam pomůcek, které považuji za nezbytné vybavení k tomu, abyste si mohli zápisníky snadno a zajímavě upravovat.

Lepicí pistole: lepidlo na papír, lepidlo na textil, lepidlo na dřevo, lepidlo na... Už nikdy nepřestanete kupovat lepidlo! I když je jasné, že každý druh lepidla je určený pro zvláštní použití, je tady jedno, které je multifunkční a mělo by vám posloužit téměř ke všemu: lepicí pistole. Používá teplé lepidlo, které na lepeném povrchu ztvrdne a udrží pohromadě všechny dílky vašeho výtvaru. Je to rychlé a relativně čisté. Lepidlo se dává pomocí kohoutku. Dokonalé!

Lepicí páska (nebo oboustranná lepicí páska): základ, který se najde v každé domácnosti.

Nůžky nebo řezák: vyberte si nůžky podle toho, jestli jste pravák, nebo levák. Některé nůžky jsou „obouruké“. Nůžky se zaoblenou špičkou, vyšívací nůžky, zubaté nůžky (speciální krejčovské), střední nůžky pro multifunkční použití... Všechno si doladíte podle praxe. Jestli jste kutil, můžete časem investovat do řezačky, která vám nařeže papír během několika vteřin, a taky do kruhového řezáku na textil či do rotačního řezače, se kterým budete řezat od ruky. Pracujete-li s papírem často, můžete investovat do děrovaček s kroužky v rozdílných průměrech. Získáte s nimi cenný čas!

MALÉ +

Existují nůžky pro každé použití!

Papír (kraftový, barevný atd.): slouží ke všemu! Ke kreslení, ale taky k výrobě dekupáží, pohlednic, krabiček, origami, obalů, vlastních alb... Zkrátka papír je absolutní nezbytnost! Skladujte ho v obalech nebo pevných deskách, aby se časem nezničil.

Lepicí pásky (typu masking tape): velmi snadno se používají, protože je můžete trhat rukou, a i když dobře lepí, dají se přemísťovat. A když se odlepí z podkladu, na kterém byly přilepené, nenechávají žádné stopy. Jsou tedy nenahraditelným spojencem při výzdobě!

Pásmo (nebo oboustranné pravítko): doporučujeme vám, abyste si koupili dvě měřidla – krejčovský metr, který je ohebný a dlouhý, a taky obyčejné školní pravítko, ideálně delší než 30 cm. Pravítko poslouží absolutně ke všemu – k měření, rýsování čar, kreslení motivů i trhání papíru!

Odstřížky látek: povlečení, trička, utěrky, džínsy nebo šátek... Připomeňme si, že žijeme v éře „udělej si sám“, třídění odpadu a chytrých řešení. To vše je navíc propojené se snahou chovat se eticky a odpovědně.

Fixy Posca (na vodní bázi): popisovače tvořené barvou na bázi vody a barevného pigmentu, dají se mezi sebou míchat, ředit i překrývat. Stopa je neprůsvitná, plynulá a velmi dobře kryje. Po zaschnutí vypadá jako akrylová barva. Dá se použít na velmi různoro-

dé podklady: textil, sklo, dřevo, plast, karton a papír, keramiku, porcelán, kov, korek, bambus, předměty z Fimo hmoty, sádku, minerální hmoty, polystyrén atd.

Tužka a guma: to je základ pro kreslení, a hlavně následné gumování!

Jehla a nit: šití se bez nich neobejde, hlavně pokud nemáte šicí stroj! Nepotřebujete k tomu velkou investici a občas se s nimi zachází snáz než se šicím strojem.

Speciální „mizící“ popisovač na textil: jde ruku v ruce s jehlou a nití. Sám mizí a rozplyne se na vzduchu. Velmi praktické pro výšivky a další šití.

Řezná podložka: umožní vám řezat, aniž byste poničili pracovní desku, ale taky slouží jako vodič pro kreslení čar. A stopy po řezání jako kouzlem mizí!

Základní ozdoby: hlídejte si, abyste měli pořádek výběr třípytek různých barev, nebo aspoň filtrů. Dobrým základem jsou zlaté a stříbrné. Několik perliček dodá ozdobě lehkost a může ji proměnit ve šperk. Provázky, odstřížky stuh... Všechny tyhle drobné doplňky jsou velmi užitečné, levné a okamžité vykouzlí na vašem výtvaru velkou parádu!

Nějaký předmět potřebný k psaní a kreslení, jako například... zápisník! Většina našich tvůrčích nápadů prochází nákresey a poznámkami.

Mějte u sebe pořádek nějaký bloček nebo sešit. Formáty se budou lišit podle potřeby. A co si



takhle ušít obal, do kterého zápisník vždycky zasunete, aby byl v bezpečí?

Pak do něj můžete přihodit i další nezbytnosti, jako je tužka, guma a čtyřbarevná propiska, která zvýrazní určité rysy vašeho nápadu. Tento výčet není pochopitelně úplný a ideální seznam bude ostatně jen ten, který si vytvoříte vy sami.

PÁR RECYKLAČNÍCH RAD

DIY se projevuje zejména v řemeslné oblasti, kde může každý prosadit svou zkušenost a předvést množství řemeslných a uměleckých výtvorů. V dnešní společnosti, kdy neustále něco spotřebujeme, a tedy vyhazujeme, zapomíná-

me na to, že velká část těchto materiálů lze s úspěchem recyklovat! Odpadkové koše skrývají mnoho pokladů, ať už stojí ve vaší kanceláři či doma. Prozkoumejte je a pokuste se objevenému odpadu vdechnout nový život.

TADY JE PÁR ZÁKLADNÍCH TIPŮ, CO NIKDY NEVYHAZOZOVAT!

Odstřížky látek stuh a vlny, papír, noviny, reklamní tiskoviny, listy a květiny z přírody, plastové sáčky, obaly od oblíbených bonbónů, knoflíčky od košile, pohlednice, mapy, obálky, staré knihy, krabice od cereálií...

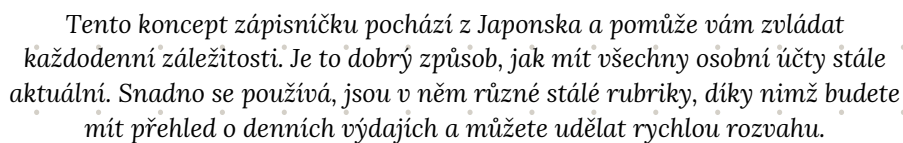
Kreativitu vnímám jako sport, který vyžaduje trénink! Někdo namítne, že je tato schop-

nost vrozená, já říkám, že se to dá naučit! Pokud jde o kreativitu, neexistuje dobrý a špatný vkus. Důležitý je zkrátka jen proces vnímání a projekce. Vůbec netušíte, co byste měli dělat s tímhle kouskem látky? Nepřemáhejte se, abyste ho nechávali zavřený v šuplíku a vyhodili ho o několik měsíců později.

Kreativními se stanete v okamžiku, kdy dostanete nápad při pohledu na kousek džínoviny nebo kartonovou krabici a hned víte, jak je přeměnit do nového výtvoru. Na tomhle principu stojí celá recyklace! Bez kreativity se stanete jenom sběrateli odpadků, a ruku na srdce – o to asi nikdo nestojí!



KAKEBO:
ten je ale krásný!



Kakebo: ten je ale krásný!

10
min

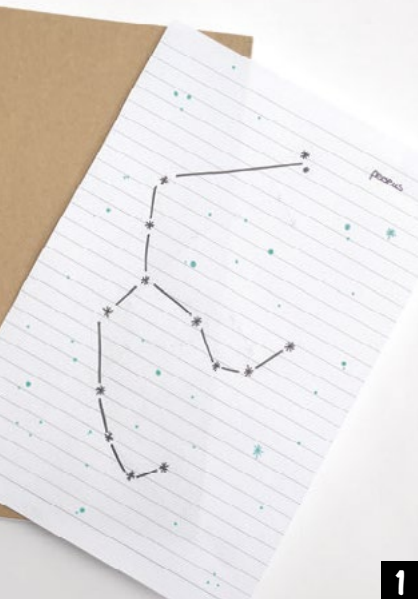


Potřebný materiál

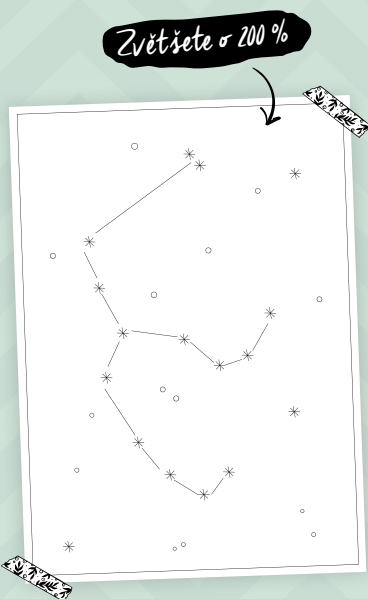
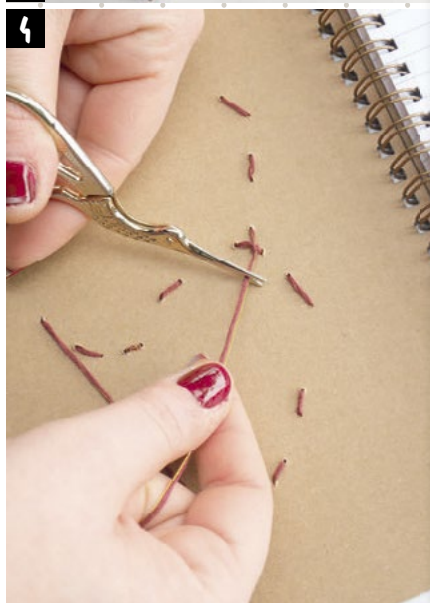
- × 1 spirálový zápisník s pevnými deskami
- × bordó a hořčicově žlutá bavlnka
- × zlatá nit
- × 1 černý fix
- × 1 zlatý fix
- × 1 nůžky
- × 1 jehla

Jak postupovat

- 1 Na list papíru nakreslete nějaké souhvězdí (skutečné nebo vymyšlené).
- 2 List položte na desky zápisníku a pomocí jehly propíchejte otvory odpovídající každému průniku. V těchto místech budete moci zhotovit výšivku.
- 3 Navlékněte bordó bavlnku a zlatou nit a začněte vyšívat. Postupujte od středu k okraji desek. Protáhněte bavlnky různými otvory, vytvoříte tak čáry souhvězdí.
- 4 Výšivku zakončíte tak, že poslední steh vytáhnete na vnitřní straně desek. Udělejte uzel a odstříhněte zbytek nití.
- 5 Desky zápisníku dokončete mezi jednotlivými vyšitými stehy kresbou různých hvězd, které tvoří souhvězdí.
- 6 Zlatým fixem doplňte další detaily a hořčicovou bavlnkou vyšijte několik hvězd; použijte stejnou techniku jako u souhvězdí.



1 2
3 4



TRIK!

Na výšivku použijte bavlnku, vlnu a klidně i provázek. Všechno je povoleno!

VLASTNÍ VYLEPŠENÍ

Jenom dávejte pozor, aby vlákno hladce prošlo vytvořenými otvory. Slova, obrázky, věty nebo jenom geometrické obrazce – dejte volný průběh představivosti! Já jsem se v tomto případě rozhodla pro lunární téma, abych narušila vážnost a strohost, které vyžaduje údržba Kakebo.

Uspořádání Kakebo

JAKÝ MÁ SMYSL?

Kakebo je koncept, který k nám přichází přímo z Japonska. Jde o jakousi účetní knihu, do níž si každý den poznamenáváme přesnou výši výdajů. V Japonsku tento zápisník-diář používají lidé všeho věku, od dětí přes hospodyně až po důchodce. Japoncům slouží ke správně každodenního rozpočtu, ale taky ho používají jako diář nebo palubní deník.

CO DO NĚJ PSÁT?

Nemusíte se hned proměnit v účetní, ale když se přimějete zapisovat černě na bílém všechny své výdaje v hotovosti i bankovní transakce, pomůže vám tenhle diář lépe spravovat vaše finance.

MŮŽETE TEDY:

- ✓ stanovit svoje priority,
- ✓ napravit špatné návyky,
- ✓ rozumněji řídit spotřebu.

Vést Kakebo může vypadat jako omezující záležitost. Je pravda, že tohle každodenní cvičení vyžaduje pěknou dávku odhodlání a vytrvalosti... Ale vaše úsilí bude vykoupeno úsporami a klidem.

JAK HO USPOŘÁDAT?

První stránka obsahuje cíle na rok a následující léta. Na rok je to jakýsi seznam přání a pro následující roky to budou spíš reálné cíle, které vás přimějí spořit.

Následuje dvoustrana s dny v týdnu a výdaji podle kategorií: zdraví (lékař, lékárna), doprava (autobus, metro, tramvaj...), zábava (kino...), něco pro potěšení (knihy, makeup...).

Potom je zařazena další stránka s týdenní rozvahou: výdaje podle kategorií a výdaje celkové. A na konci roku měsíční rozvaha – podle kategorií i celková.

Z JAKÉHO MATERIÁLU?

Pro začátek vám ke Kakebo stačí jen málo věcí. Ideální je vzít si zápisník bez linek nebo s tečkami. Uchopte do ruky pravítko! Stane se vaším nejlepším přítelem při výrobě tabulek. Nakonec vám několik pastelek a fixů pomůže kategorizovat různá témata uvedená v tomto zápisníku.

ASSURANCES

ma maison

nom compagnie :
adresse :
n° téléphone :
n° contrat :
date échéance :

ma voiture

nom compagnie :
adresse :
n° téléphone :
n° contrat :
date échéance :

ma complémentaire santé

nom compagnie :
adresse :
n° téléphone :
n° contrat :
date échéance :

ma vie sociale

adresse :
n° :
n° :

ma caf

adresse :
n° téléphone :
n° allocataire :
mail :

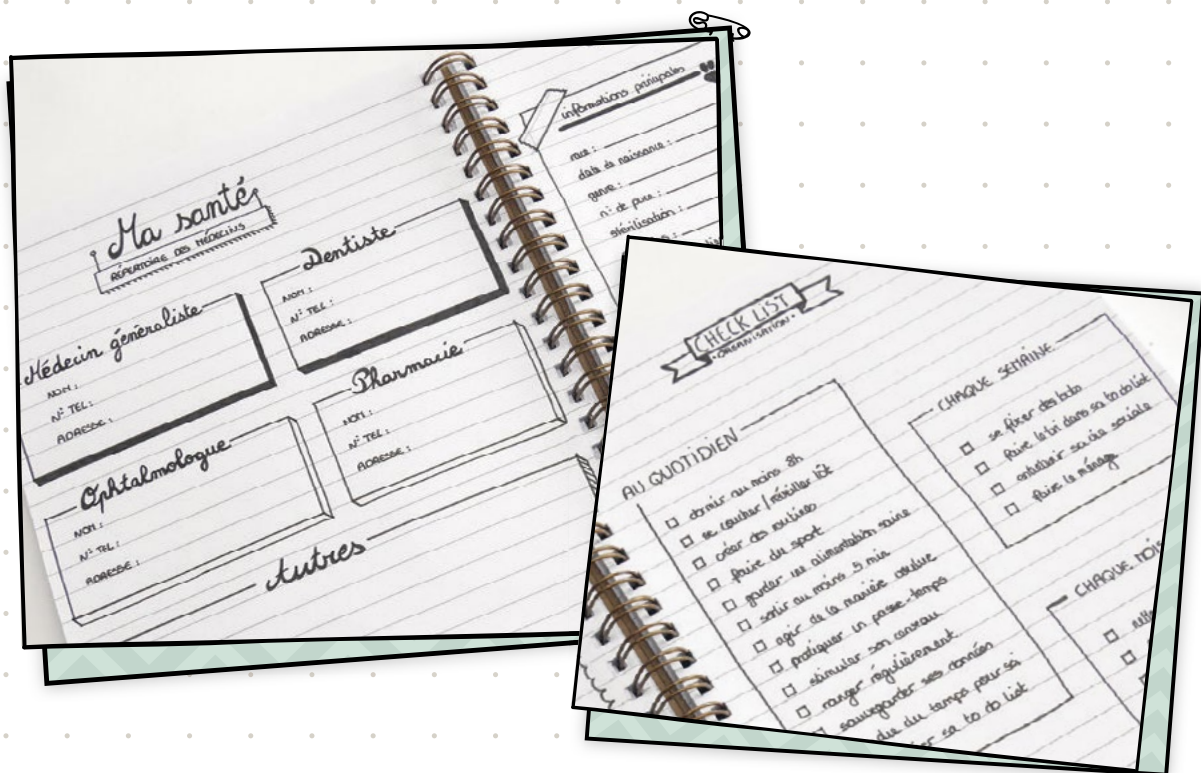
nom compagnie :
adresse :

voiture FICHE DE SUIVI

INFOS ESSENTIELLES

marque :
modèle :
couleur :
immatriculation :
date 1^{re} mise en circulation :
garantie :

RÉPARATIONS & CHANGEMENTS EFFECTUÉS



NĚKOLIK TIPŮ NA RUBRIKY



- **Domácnost:** jde o materiální výdaje spojené s domácností, nájemné, elektřina, plyn, vytápění, garáž...
- **Zdraví:** praktický lékař, specialista, léky...
- **Banka:** bankovní poplatky a úvěry...
- **Daně:** opakující se věci, které se dají snadno předvídat.
- **Stravování:** nákupy pro domácnost, školní jídelna...
- **Komunikace:** televize, poplatky za telefon, placené aplikace, předplatné placených kanálů, Netflix...
- **Pojištění:** domu, auta, zvířat...
- **Doprava:** autobus, benzín, předplacené jízdenky...
- **Kultura:** muzea, kina, výstavy, koncerty...
- **Zábava:** návštěvy zábavních podniků a parků, prohlídky kulturních památek...
- **Nákupy:** hry, oblečení, dekorace, dárky...

DŮLEŽITÉ

Je důležité rekapitulovat celkové měsíční výdaje, ale taky znát celkovou sumu „peněz odložených stranou“. Připomeňme si, že jasný přehled o financích dodává vnitřní pocit klidu, pořádku a svobody. Pravidelná revize financí zabraňuje stresu z dluhů, což se v dnešní době, kdy můžeme své platby zařizovat přes monitor, a tedy utrácet mnohem snáz, velmi hodí!



- Lucie
- Jeanne
- Marie

