



ДЕКРЕТ -

ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН



Немного обо мне:

Моя семья – муж и двое сыновей, общая положительность в декрете 5 лет :-)

## Сегодня в программе:

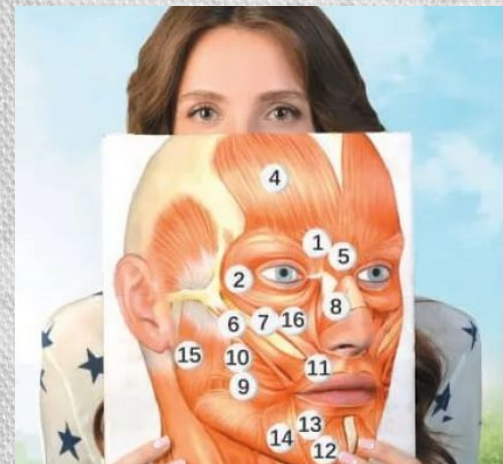
- Как быстро привести себя в порядок после родов ;
- Как освободить время от рутины в пользу самореализации;
- Как навести порядок в семейном бюджете ;
- Как дешево разнообразить досуг ;
- Как из мечты делать цель .

# Приводим себя в порядок

- Упражнение «Вакуум»



- Гимнастика для лица от Анастасии Бурдюг



- Сон – повязка на глаза



- Спина – подушка для кормления, планка и резиновый мяч

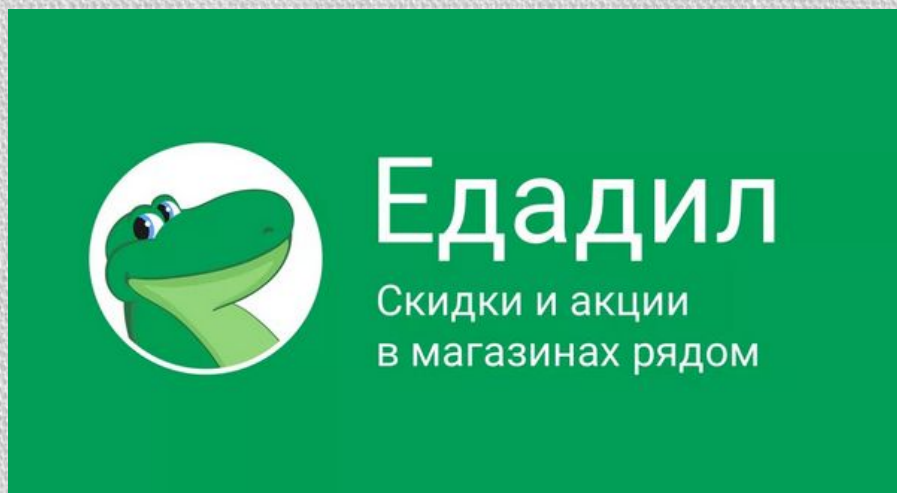
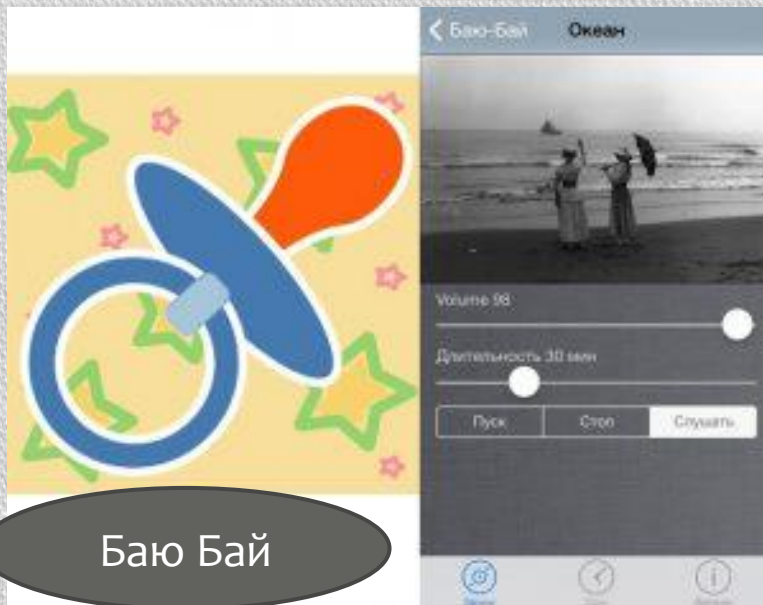


# Находим время на свои интересы

## Планирование:

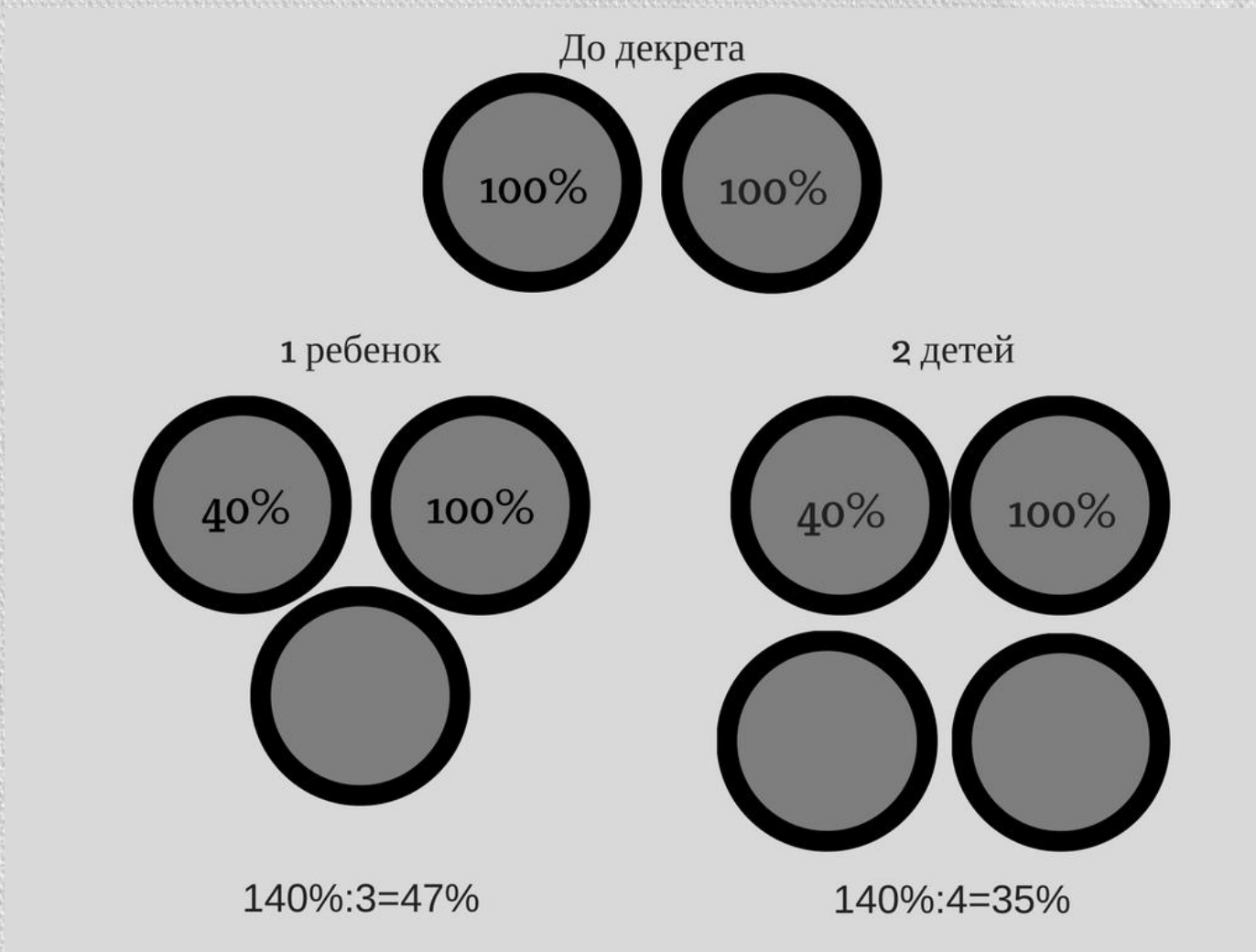
- 1. завести ежедневник, в котором прописывать задачи, пару дней записывать что делаете по времени, увидите на что лишнее тратится
- 2. тайм-менеджмент : 1. вариант – каждый день по 15 минут уборки по часам, 2 вариант – расписать комнаты и необходимые действия (уборка, готовка, расхламление) по дням недели
- 3. во время сна ребенка – домашние дела и уход за собой, гулять во время бодрствования
- 4. делать дела вместе с ребенком (эрорюкзак во время мытья полов, робот пылесос, когда был в люльке я одевала детский рюкзачок)

# Используем приложения



Не плачь дитя

# Наводим порядок в семейном бюджете



1. Вести учет доходов, расходов;

2. Оптимизировать расходы по статьям (в каждом направлении постоянные, переменные и прочие по 10-15%);

3. Найти дополнительные источники дохода (подработка, авито, юла, монетизация хобби, работа в интернете и т.д.)

4. Видео, литература, статьи, вебинары о семейном бюджете

Например, независимые финансовые консультанты:

- Андрей Чаплюк (<https://vk.com/chaplyukfinance>, скидка на программы 5% по коду -9619582)
- Наталья Смирнова (<https://www.youtube.com/user/kdostatku>)



	Было без оптимизации	Стало	Экономия	Экономия в год
Подгузники-трусики Rampers (104-98 шт) в месяц	2 300	1 600 (по акциям в приложении Едадил)	700	8 400
Интернет ( <a href="https://www.powernet.com.ru/iptv-tarif">https://www.powernet.com.ru/iptv-tarif</a> ) в месяц	500	350	150	1 800
Телефон (Билайн)	600+150	100+150	500	6 000
Ходить по списку в продуктовый магазин (с приложением Едадил)	18 000	15 000	3 000	36 000

	Было в месяц без оптимизац ии	Стало	Экономия	Экономия в год
Компенсация за детский сад (20 % за 1-го, 50% за 2)	2 000	1 600	400 (2 000 x 0.2)	4 800
Компенсация за коммунальные услуги (МФЦ, каждые 6 месяцев подтверждать)			3 200	38 400
Детское пособие			630 (2x315)	7 560

	Было в месяц без оптимиз ации	Стало	Экономия	Экономия в год
Обучение от Центре Занятости <a href="http://volczn.vlz.ru/index.php">http://volczn.vlz.ru/index.php</a>				10 000
Продажа не нужных детских вещей на Авито, Юле (эл. качели, люлька, новогодние костюмы и т.д.)				10 000

	Было в месяц без оптимизации	Стало	Экономия	Экономия в год
Пособие по рождению (в соцзащите до 6 мес. <a href="http://tuzsn.ru/HelpInf.aspx">http://tuzsn.ru/HelpInf.aspx</a> )			11 000	11 000
Возврат налогов (3 НДФЛ мой до декрета и мужа)		50 000 (глава 23 НК РФ)		50 000
Материнский капитал		453 000		453 000
Итого:				637 000

180-200 тысяч в год экономии, то есть 15 000- 17 000 руб. в месяц

# Как дешево разнообразить досуг

- Биглион (<https://www.biglion.ru>)
- Купонатор (<https://volgograd.kuponator.ru>)
- Волна скидков (<http://www.volnaskidok.ru>)
  
- Сайт администрации г Волжский <http://www.volzsky.ru/afisha>
- Календарный план мероприятий администрации городского округа - [admvol.ru/Include/Svodnyj\\_plan\\_meroprijatij.pdf](http://admvol.ru/Include/Svodnyj_plan_meroprijatij.pdf)
  
- Группы ВК и одноклассники \_ Куда сходить в волжском примеры групп:
  - <https://vk.com/vol34vlg> , <https://ok.ru/kudasrebenkomvlz>
  - Бесплатные занятия, мастер классы
  - Группы с дешевыми путешествиями, турами - <https://vk.com/vandroukiru>, <https://vk.com/tourdomtv>
  - Прохождение квестов – собери документы на льготы )

# Цели

- Карта желаний

Написать цели :

- Стратегические цели
- На 3-5 лет
- На 1 год
- На месяц
- ежедневные

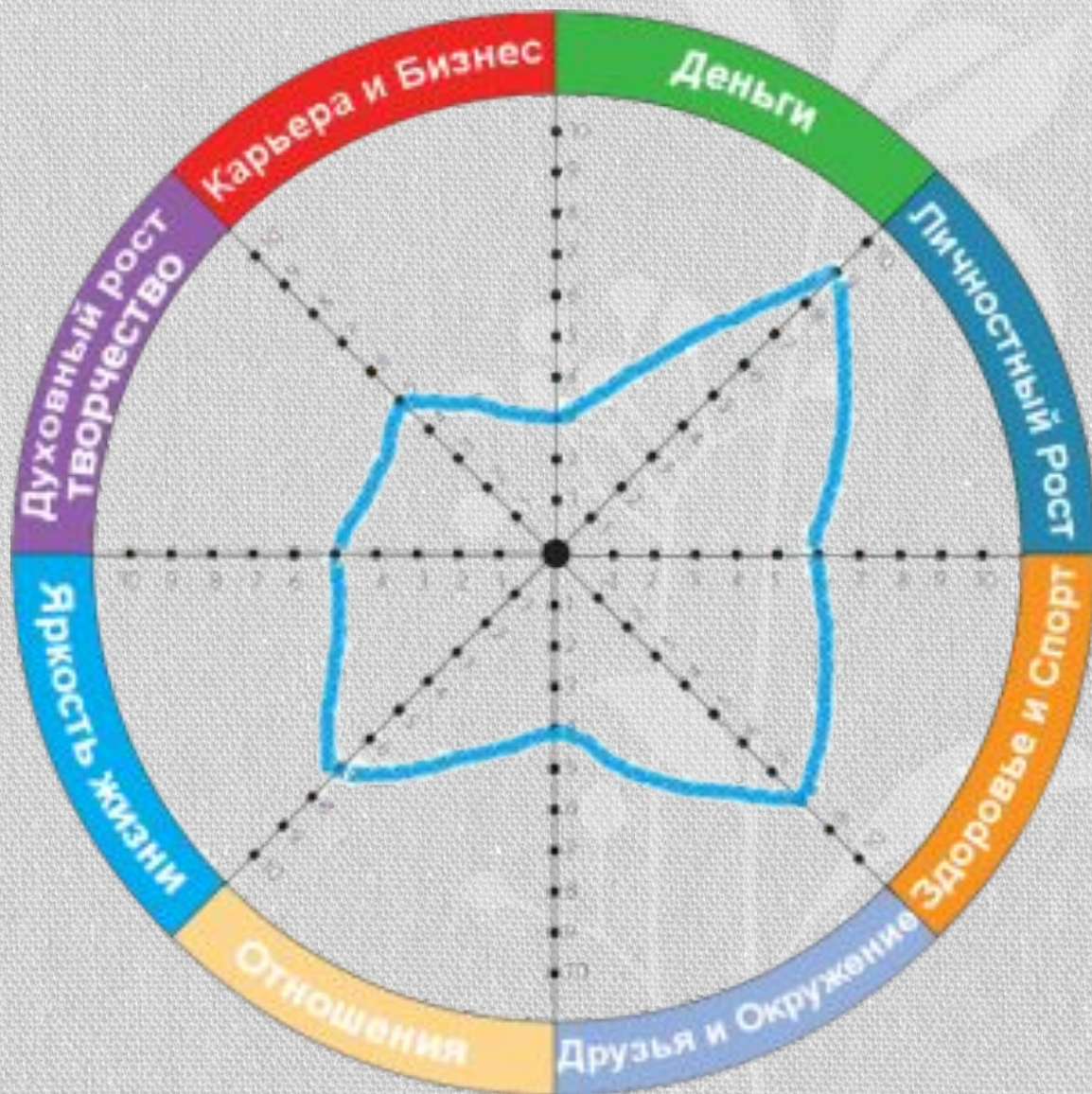


# Колесо жизненного баланса



Что для вас 10  
(на максимум)?

Что для вас +1!





Проанализируйте какие навыки пригодятся после декрета:

- 1. скорость чтения – тренировка на Таблицах Шульте
- 2. скорость набора текста (<https://vse10.ru/>)
- 3. английский язык (3 года по 365 дней по 5 слов = 5475 словарный запас) Приложение [duolingo.com](https://www.duolingo.com)

- Благодарю за внимание! Добавляйтесь в друзья  
<https://vk.com/nikolenko11>

PS. Буду признательная за отзывы, если будут вопросы и пожелания пишите в комментариях