

Saturs

Priekšvārds	7
Ievads	8
Pirmie soļi jūsu budžeta plānošanā	10
Ģimenes ienākumu apzināšana	13
Izdevumu kontrole, ietaupījumi	15
Paradumu maiņa	17
Kā plānot budžetu?	20
Budžeta sagatavošana jeb plānošana	22
Budžeta kontrole	25
Analīze un secinājumi	26
Latvijas iedzīvotāju budžeta plānošanas paradumi	27
Izdevumu plānošana	32
Kā plānot ilgtermiņā?	32
Kā neiztērēt naudu sīkumos?	35
Sīki ikdienas tēriņi	35
Neiekrītiēt uz atlaidēm!	36
Impulsīvie pirkumi	37
Cenu salīdzinājums – esiet vērīgi!	38
Tipiskākās kļūdas	40
Atjaunojiet budžetu!	40
Pa nullēm	41
Patēriņa kredīts kavējumiem	43

Nauda un vērtības	44
Vai nauda dara laimīgu?	44
Dzīves jēga: radošums, jūtas un sajūtas, attiecības	45
Nauda un attiecības	46
Bērni un nauda. Kabatas nauda	47
Attiecības ar naudu	49
Iepirkšanās kā ienaidnieks	49
Neprasme atteikties	50
Iekrišana uz atmaidēm	51
Taupība kā ienaidnieks	51
Kam nedrīkst taupīt?	53
Naudas aizdošana	54
Aizdošana – risks attiecībām	54
Cik aizdot?	56
Naudas aizņemšanās	58
Aizņemšanās no tuviniekiem	58
Bankas aizdevumi	59
Uzkrājumu veidošana	62
Depozīti	63
Alternatīva depozītam	64
Uzkrājumi ar apdrošināšanu	64
Uzkrājums pensijai	65
Kā iemācīties veidot uzkrājumus? Investīcijas	66
Kā veidot ietaupījumus? Uzkrājumi	67
Kā iespējams uzkrāt?	70
Cik uzkrāt?	71

Ko darīt, ja ienākumi samazinās?	73
Novērtējiet situāciju	73
Neuzņemieties jaunas parādsaistības	74
Meklējiet risinājumus	75
Neignorējiet problēmas!	76
Padomi izdevumu samazināšanai	77
Kā ietaupīt?	77
Kā mainīt sliktos ieradumus?	78
Akcijas preces	79
Meklēt alternatīvas	80
Nodokļu pārmaksas atgūšana	81
Par ko iespējams atgūt pārmaksātos nodokļus?	81
Deklarācijas aizpildīšana	83
Pārmaksāto nodokļu atgūšana	84
Ko darīt, ja pazaudēts darbs?	85
Iemesls	85
Finansiālā stāvokļa un saistību izvērtēšana	87
Izmantojiet savas tiesības uz sociālajām garantijām un valsts atbalsta programmas	88
Risinājums	89
Budžeta plānošanas paraugs	90
Vārdnīca	96
Anekdotas	98
Piezīmes	100