

السؤال الأول: هل التزمت بالخطّة؟	الإنفاق الفعلي: ..... ريال
(المبلغ المخصص ÷ الإنفاق الفعلي) × ١٠٠	نسبة الالتزام: ..... %
السؤال الثاني: ما هي المفاجآت؟	١. ....
(اذكر أكبر مصروف لم يكن مخططاً له)	٢. ....
السؤال الثالث: كم وفّرت فعلياً؟	المبلغ المحول للادخار: ..... ريال
(هل طبقت تحدي الـ ١٪ هذا الشهر؟)	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا
السؤال الرابع: الدرس المالي المستفاد	.....
(ما الشيء الذي لن تكررّه الشهر القادم؟)	.....
السؤال الخامس: هدفي الذكي (SMART)	الهدف: .....
(حدد مبلغاً وزماناً وطريقة للتوفير)	التاريخ المستهدف: ..... / ..... / .....
مكافأة الالتزام (دوبامين الميزانية)	سأكافئ نفسي بـ: .....

📋 كيف تستخدم هذا النموذج في ٨ دقائق؟

١. مرحلة التجميع (٣ دقائق): افتح تطبيق البنك أو رسائل الـ SMS الخاصة بالمصرفيات، واجمع إجمالي ما صرفته هذا الشهر وضعه في خانة "الإنفاق الفعلي".
٢. مرحلة التحليل (٣ دقائق): قارن بين ما خططت له وما حدث فعلاً. لا تلم نفسك على "المفاجآت"، بل اكتبها في الخانة المخصصة لكي تستعد لها في ميزانية الشهر القادم.
٣. مرحلة الانطلاق (٢ دقيقة): حدد "مكافأة الالتزام" (مهما كانت بسيطة) واضبط تذكير التقويم للشهر القادم. تذكر أن المكافأة هي التي تجعل عقلك يحب مراجعة الميزانية!