

MINU RAHAPÄEVIK

NIMI

Rahapäevik

Märkmik-töövihik

2019

Autor: Maia Tihvan

Kaasautorid: Christina Kaljuste, Armin Kaljuste

Keeletoimetaja: Anu Rooseniit

Kujundus: Lineart OÜ

Trükk: Fonterego OÜ

© Fonterego OÜ 2019. Kõik õigused kaitstud.

www.eluplaan.ee

Jaga oma elu- ja rahatarkust:

f  @eluplaan
#rahatarkus

EESSÕNA

Käesolev märkmik-töövihik on sulle heaks ja mõnusaks abivahendiks elu- ja rahatarkuse omandamisel, tänulikkuse ja positiivse mõttelaadi kujundamisel, eesmärkide püstitamisel ning unistuste poole püüdlisel.

Sinu igapäevased mõtted, tunded ja tegevused kujundavad su harjumusi ja iseloomu ning seeläbi kogu sinu elukäiku, olenemata sellest, kas sa seda teadvustad või mitte. Nii et mida varem võtad vastutuse oma elu juhtimise ja valikute eest, seda paremad tulemused iseenda jaoks saavutad.

Kutsume Sind üles olema iga päev parim versioon iseendast!

Rahapäevik on mõeldud ja tehtud Eestis koostöös noortega ja noortele vanuses 12+ eluaastat.

**„IGAÜKS ON ISEENDA
ÕNNE SEPP JA
OMA SAATUSE
VALAJA”**

Eesti vanasõna



SISUKORD

● Isiklik pühendumine	5
● Elu- ja rahatarkuse harjutused	
● Mina ja minu elu	6
● Miks ja mille jaoks ma raha kogun?	9
● Hindade ja omaduste võrdlemine	10
● Koolinoore täiendavad sissetulekuallikad	12
● Sünnipäeva eelarve	14
● Väikeste kulude ja ostude suur mõju	16
● Positiivsed mõtted ja uskumused	18
● Erinevad ajaviitevõimalused	20
● Töötasu ja maksud	22
● Erinevad sissetulekuallikad	23
● Pere-eelarve	24
● Erinevad ametid ja saadav töötasu	25
● Noore täiskasvanu kulud	26
● Minu elu 10 aasta pärast	28
● RAHAPÄEVIK	30
● Eelarve – sissetulekud ja laekumised	34
● Eelarve – kulud ja väljaminekud	35
● Rahapäeviku täitmise juhend	37
● Rahapäevik	38
● Rahapäeviku aasta kokkuvõte – sissetulekud/laekumised	62
● Rahapäeviku aasta kokkuvõte – väljaminekud	63
● Raha seis – varade ja kohustuste aasta kokkuvõtte tabel	64
● Aasta eesmärgid ja saavutused	66
● Saavutused ja võidud	68
● Raamatud, <i>podcast</i> 'id, mõjuisikud	80
● <i>Bucketlist</i> 100 – eesmärgid ja unistused	82
● Minu eesmärgid ja unistused	84
● 365-päevane positiivse <i>mindset</i> 'i ja tänulikkuse väljakutse	90
● Minu mõtted ja märkmed	108



ISIKLIK PÜHENDUMINE

Kellele on kõige lihtsam lubadusi anda? Iseendale.

Kellele antud lubadusi on justkui kõike lihtsam murda? Samuti iseendale. Aga nii see ei pea ju ometi olema! Käesolev märkmik-töövihik aitab sul endale kindlaks jääda!

Pea meeles – sina ja ainult sina ise vastutad oma elu valikute eest.

Mina, _____, luban ning võtan endale eesmärgiks, et

- täidan rahapäevikut igal nädalal;
- kord kuus teen oma raha seisu, sissetulekute ja väljaminekute kohta kokkuvõtted;
- mõtlen kaasa ja teen läbi kõik harjutused;
- võtan osa 365-päevasest positiivse *mindseti* ja tänulikkuse väljakutsest;
- püstitan endale igakuiseid eesmärke ning teen nendest kokkuvõtted;
- olen aktiivne ja uudishimulik uue info omandamisel ja otsimisel;
- loen iga kuu vähemalt ühe raamatu, kuulan kasulikke *podcaste* ning vaatan inspireerivaid ja arendavaid videoid;
- panen kirja oma suuremad ja väiksemad eesmärgid ning unistused;
- jagan oma mõtteid ning arutan tekkinud küsimusi pereringis, sõprade, klassikaaslaste ja/või teiste endale lähedaste ja oluliste täiskasvanutega;
- valin endale usaldusisiku või kaaslase, kellega oma tulemusi ja saavutusi kord kuus arutada;
- unistan ja mõtlen suurelt.

Kuupäev ja allkiri

Usaldusisiku nimi



MINA JA MINU ELU

Mõttele enda peale ja pane kirja vastused paari märksõnaga. Siin ei ole õigeid ega valesid vastuseid – on täpselt nii, nagu sa ise tunned ja mõtled. Kusjuures, aja möödudes võivad su vastused muutuda ning ka ühe aasta pärast on neid põnev üle vaadata!

Minu
supervõimed on:

Mulle meeldib
teha:

MINA OLEN:

Asjad, mille
võtaksin kaasa
üksikule saarele:

Kuulsad
inimesed,
kellega soovin
kohtuda:

Oskused ja
võimed, mida
tahan õppida:

Kes on „minu inimesed“?
Pereliikmed, sõbrad ja teised inimesed, kes minu igapäevaelus osalevad.

Kus ma elan?
Milline on minu keskkond ja ümbrus?

Milline on minu välimus?

Millised on minu mõtted ja tunded?

Milline on minu iganädalane elu ja minu elustiil? Mida ma iga päev ja iga nädal korduvalt teen?

Milline on minu iseloom?

Mis paneb mind naeratama?

Mida ma peaksin rohkem tegema?



MIKS JA MILLE JAOKS MA RAHA KOGUN?

Raha säästmine ja kogumine on palju-palju lihtsam siis, kui tead, miks ja mille jaoks sa seda teed. Kindel siht, eesmärk ja unistus aitab sul teel püsida ning mitte alla anda ega libastuda.

Mõttele vähemalt kaks eesmärki, mille jaoks raha koguda – olgu see siis uus telefon, riided, mäng, reis, elamus, kindla summa kogumine tulevikuks. Midagi sellist, mis sind kõnetab, motiveerib ja inspireerib.

Järgnev tabel aitab sul koostada plaani oma eesmärkide saavutamiseks!

Mille jaoks ma raha kogun?		
MIKS? Mida see mulle annab?		
Hind/Summa €		
Alustasin kogumist (kuupäev)		
Kuupäev (täna)		
Kogutud summa tänaseks €		
Tähtaeg (kuupäev)		
Mitu kuud/nädalat on tähtajani		
Et saavutada eesmärk tähtajaks, säästan kuus/nädalas €		
Mida ma saan veel teha ja kuidas saaksin lisisissetulekuid?		
Mida ma teen, tunnen ja mõtlen siis, kui eesmärgiks seatud summa on saavutatud ning sooritan ostu?		



HINDADE JA OMADUSTE VÕRDLEMINE

Kas teadsid, et hindade võrdlemine on hea ja lihtne võimalus raha säästa? Kõrgem ja kallim hind ei tähenda alati, et toode või teenus on parem.

Hinda mõjutavad näiteks kauba koostis ja omadused, pakendi tüüp, pakendi suurus, bränd, müügikoha tüüp (kohvik, kiosk, tankla, supermarket).

Uuri järgnevaid näiteid! Leia üles ja pane tähele, missugused tegurid hinda mõjutavad. Arutle pereringis ja sõpradega, kuidas sina/teie sellest teadmist kasu saaks.

Näide 1. Liisal on magusaisu ja ta soovib osta väikese šokolaadi. Kust on Liisal kasulikum oma ost sooritada ja miks?

- Lähedalasuvas mugavas kioskis maksab šokolaad 1,00 € VÕI veidi kaugemal asuvas supermarketis maksab sama šokolaad 0,49 €.

Näide 2. Silver ja Stella küpsetavad kooli jõululaada jaoks viineripirukaid. Milliseid viinereid ja miks nad peaksid eelistama? Millest tuleb hinnaerinevus?

- 500 g pakk (koostis: 28% kanalihamass, 22% sealiha) hinnaga 1,19 € VÕI 500 g pakk (koostis: 75% sealiha) hinnaga 3,49 €.

Näide 3. Kaspari ja Margiti pere otsustas kinkida vanaisale sünnipäevaks uue telefoni. Vanaisa kasutab telefoni helistamiseks, sõnumite saatmiseks, piltide tegemiseks ning aeg-ajalt internetis uudiste lugemiseks. Milline nutitelefon vanaisale kinkida? Miks? Miks ja millise telefoni sa aga endale valiksid?

- Soosia hinnaga telefon 99 € VÕI tuntud populaarse kaubamärgi tuluus mudel hinnaga 999 €.
-
-
-

Näide 4. Ema saatis Heleni poodi piima ja juustu ostma. Teades, et nende peres elavad suured piima- ja juustusõbrad (kalendrikuus tarbib suur pere 2 kg juustu ja 8 l piima), siis mida on Helenil kasulikum osta? Miks? Arvuta, kui suur on rahaline võit kalendrikuus ja aastas, kui osta soodsamalt.

- 150 g pakk juustu hinnaga 1,39 € (9,27 €/kg) VÕI 500 g pakk juustu hinnaga 4,49 € (8,98 €/kg).
 - 1 l piim, 2,5%, kiles hinnaga 0,53 € VÕI 1 l piim tetrapakis hinnaga 0,69 €.
-
-
-



KOOLINOORE TÄIENDAVID SISSETULEKUALLIKAD

See ülesanne on midagi sellist, mis annab sulle suure arenguvõimaluse, kui haarad härjal sarvist ning hakkad tegutsema.

Mõttele lähtuvalt sellest, mida sulle endale meeldib teha, mis tuleb sul hästi välja ning milles soovid end arendada ja proovile panna.

Kriipsuta allolevatest näidetest läbi need, mis sulle ei meeldi. Neile, mis kõnetavad, tee ring ümber ning uuri täpsemalt edasi. Iseenda jaoks ja iseenda pärast.

Pea meeles – aruta alati oma ideid ema-isa või lähedase täiskasvanuga!
Iga töö on kohustus, millega kaasneb ka vastutus.

Mis see siis on, millega saaksid endale lisaraha teenida?

- Oled kohusetundlik, sul on nooremad õed-vennad ja armastad väiksemaid lapsi ning nendega tegeleda? Võimaluseks lapsehoiuteenus pakkumine.
- Oled andekas matemaatikas, füüsikas ning oled kannatlik ja hea eneseväljendusega? Võimaluseks nooremate abistamine õppimises.
- Armastad loomi? Võimaluseks koduloomade hoidmise või jalutamise teenuse osutamine.
- Naudid füüsilist tööd ning oled kiire ja osav? Võimaluseks abitööd naabus- ja tutvusringkonnas, näiteks muru niitmine, aiatööd, lume lükkamine, abi kodu koristamisel, aknapesuteenus.
- „Garaažimüük” – oma liigsete/mittevajalike asjade müük. Konsulteeri vanematega nii asjade kui ka hindade osas!
- Iseenda valmistatud käsitöö või kunsti müük – pildid ja joonistused, ehted, puidust/metallist meened, riiete õmblemine, käsitöökaardid, kaunistused-kingitused tähtpäevadeks.



SÜNNIPÄEVA EELARVE

Koosta sünnipäevapeoks kolm erinevat eelarvet!

Meenuta, kus ja kellega sa oled varasemalt oma tähtsat päeva tähistanud? Näiteks sünnipäev kodus, klassikaline mängutuba, aktiivne sünnipäevapidu seikluspargis, batuudikeskuses, põgenemistoas, muuseumis, spaas, kinos, põnevas töötoas? Varasem kogemus on abiks tuleviku kavandamisel.

Alusta sellest, et paned kirja külaliste arvu. Seejärel vali aeg ja koht. Arvesta, et nädala sees on ruumide rent reeglina soodsam kui nädalavahetusel.

Toidukulude puhul aruta ja arvuta, mis on parem valik – kas tellida valmistoit ja tort või hoopis *catering*'i teenus, osta valmistoidud poest või küpsetada-valmistada kõik ise.

Idee! Kutsu sõber või sõbrad külla ning valmistage toidud, suupisted ja tort ise. Nii saate koos mõnusalt aega veeta ning ettevalmistustest kujuneb omaette kasulik kvaliteetaeg.

Eelarve koostamisel küsi abi vanematelt ja uuri erinevaid võimalusi internetist. Jaga ja aruta oma mõtteid ja vastuseid pereliikmete, sõprade, klassikaaslastega!

Pea meeles! Suure eelarve ja kuludega sünnipäevapidu ei tähenda suuremat õnne ja rõõmu. Inimesed, siirad ja soojad õnnesoovid on need, mis on päriselt tähtsad ja meelde jäävad. Parim kingitus siin maailmas on see, kui oled koos lähedaste inimestega, kellest hoolid sina ja kes hoolivad sinust.

SÜNNIPÄEVAPIDU/KOHT:			
Külaliste arv			
Peokoha ruumide rent, pääsmed			
Peo kestvus (aeg, h)			
Peojuht, näomaalingud			
Fotograaf			
Transpordikulu			
Tort			
Joogid – vesi, mahl, limonaad			
Soojad joogid – tee, kohv			
Puuviljad			
Köögiviljad			
Soolased suupisted, pitsa, snäkid			
Magusad suupisted, kringel			
Toekam toidukord – salat, soe toit			
Kutsed/tänukaardid			
Nõud/ühekordsed nõud, salvrätikud, topsid, kõrred, muud tarvikud			
Küünlad, õhupallid, peodekoratsioonid			
KULUD KOKKU			
Kulud ühe inimese kohta			



VÄIKESTE KULUDE JA OSTUDE SUUR MÕJU

Kas sinul on salakavalaid igapäevaseid pisikulusid ja ostusid, mis maksavad imevähe, aga mida sa sageli teed? Maiustused, karastusjoogid, saiakesed, puuviljad, snäkid? Ka väga väikesena tunduvad summad võivad kokkuvõttes väga suureks osutada!

Arvuta nelja koolinoore tegevuste näitel, kui palju kulub neil pisikuludeks ühes nädalas, kalendrikuus ja aastas. Seejärel tee arvutused, mõeldes iseenda iganädalaste ostude peale.

● **MARI** on 14-aastane, õpib VIII klassis. Pärast kooli käib aktiivselt mitmes trennis. Marile meeldivad väga kaneelirullid ja ta ostab neid koos mineraalveega trennipäevadel **bensiinijaama kohvikust, kolm korda nädalas**, kulu kokku **kolm eurot** nädalas.

● **KAUR** on 11-aastane ja õpib V klassis. Kauri lemmikuks on kartulikrõpsud ja limonaad. Ta teab, et need ei ole tervislikud, kuid vaatamata sellele lubab ta endale **kord nädalas** kodulähedasest **kioskist** suure paki krõpsu ja pudeli meelepärast limonaadi, kulu kokku **neli eurot nädalas**.

● **MIRELL** on 17-aastane noor neiu ja õpib XI klassis. Talle meeldib väga nädalavahetusel sõbrannadega **gurmeekohvikus** aega veeta, latet juua ja tervislikku salatit süüa. **Iganädalane** kulu **12 eurot**.

● **TOM** on 17-aastane ja talle meeldib üle kõige sõpradega õues sportlikult aega veeta. Joogiks võtab ta kaasa kodust pudeliga vett, puuviljasnäki ostab suuremast **toidupoe**st. Tom teeb ostud **neli korda nädalas** ja kulutab iga kord **2 eurot**.

Kelle kulud on mõistlikud? Kes kulutab kõige rohkem, kes kõige vähem?

Kuidas saaks igas näites kirjeldatud laps oma kulutusi ja harjumusi muutes teisteks eesmärkideks raha säästa? Kas ja kui palju mõjutab hinda ostu sooritamise koht? Kuidas saad sina oma kulutusi ja harjumusi muutes teisteks eesmärkideks raha säästa?

Väikestel kuludel ja ostudel on suur mõju ning seda saab lihtsalt ka rahas mõõta. Proovi järele ja täida tabel eelmise lehekülje näidete põhjal.

	Mari	Kaur	Mirell	Tom
Ühe ostu/ühiku hind eurodes				
Ostude/ühikute arv nädalas				
Ostude/kulude summa nädalas (ostu hind X kordade arv nädalas)				
Ostude/kulude summa kuus (nädala kulu X 4)				
Ostude/kulude summa aastas (nädalakulu X 52)				

Ja nüüd katseta arvutusi enda pisiostude ja kulude näitel.

Minu näited				
Ühe ostu/ühiku hind eurodes				
Ostude/ühikute arv nädalas				
Ostude/kulude summa nädalas (ostu hind X kordade arv nädalas)				
Ostude/kulude summa kuus (nädala kulu X 4)				
Ostude/kulude summa aastas (nädalakulu X 52)				



POSITIIVSED MÕTTED JA USKUMUSED

Kas teadsid, et nii sinu mõtted kui ka mõtteviis mõjutavad kogu sinu elukäiku sellepärast, et:

- **see, mida ja kuidas ning millest me iga päev mõtleme, kujundab meie uskumusi;**
- **meie uskumused ehk see, mida me teadlikult ja alateadlikult usume, mõjutab suuresti meie enesetunnet;**
- **igapäevane olek ja enesetunne määravad aga omakorda meie käitumise ja tegevuse;**
- **tegevustest kujunevad aga tulemused ning sellest omakorda uued mõtted!**

Nii et nii lihtne see ongi!?! Muutes oma mõtteid, muutub enesetunne, sellest omakorda tegevused ja harjumused ning kogu meie elu.

Kas teadsid, et ka raha ja rikkuse kohta võivad inimestel olla nii positiivsed kui ka negatiivsed mõtted ja uskumused.

See, mida sina ise teadlikult ja alateadlikult raha kohta usud, tead ja arvad, mõjutab sinu mõtteid, tundeid, otsuseid, tegevusi ja seeläbi kogu elu. Mida varem sa omandad positiivsed uskumused ja mõttemustrid elu ja ka raha teemal, seda lihtsamaks kujuneb sinu eluteekond.

Loe tähelepanelikult läbi kõrvallehel väljatoodud laused. Kasutades ilusat rõõmsat värvi markerit, too esile positiivsed uskumused raha kohta. Mis mõtteid need sinus tekitavad?

Hea teada! Kuula ja pane tähele, mida olulised inimesed sinu ümber räägivad. Kui märkad negatiivsust, proovi isikliku eeskuju kaudu ka neile positiivseid näiteid tuua.

Mina vastutan oma õppimise, arengu, edu, tulemuste ja saavutuste eest!

Mul on olemas sisemine jõud ja õppimise soov rahatarkuse ning investeerimisoskuse omandamiseks ning edu ja rikkuse saavutamiseks!

Kasutan raha targalt, teen õigeid ja vajalikke oste, säästan ja investeerin!

Maailmas on kõigi jaoks külluslikult raha ja võimalusi rikkuse loomiseks.

Rikkus teeb õnnelikuks! Ma saan õnnelikuks ainult siis, kui mul on palju raha!

Palju vaimsem ja õilsam on olla vaene kui rikas.

Mida rohkem raha, seda rohkem probleeme ja muresid!

Raha saab teenida, tehes õigeid valikuid ning seda, mis sulle naudingut pakub ning maailmale ja inimkonnale väärtust ja kasu loob.

Rikkad saavad aina rikkamaks ja vaesed jäävad aina vaesemaks.

Raha on piiratud koguses ja kõigile seda ei jätku.

Mul on liiga palju muud põnevat tegemist, et hakata õppimisega tegelema.

Raha teenimiseks peab tegema rasket tööd ja end selle nimel ohverdama.

Ettevõtlusega alustamine võimaldab mul saavutada piiritu edu ja rikkuse.

Ettevõtlus on raske ja keeruline ning investeerimine vaid rikastele.

Raha on kurjuse juur ja allikas.

Kui raha on, siis tuleb see kohe ära kulutada ja endale midagi head osta!

Raha on selleks, et nautida luksuslikku elu ja osta palju-palju asju!

Raha on vahend, mis võimaldab luua palju head.

Raha loob täiendavad valikuvõimalused oma elukvaliteedi tõstmiseks!

Mida rohkem mul on, seda rohkem on mul anda.

Olen tänulik kõige selle hea eest, mis mul juba on ja mida ma veel saan.

Mul ei ole kunagi olnud ega saagi olema piisavalt raha!

Õnn on elu- ja mõtteviis! Õnnelikud näevad rohkem võimalusi, teevad paremaid otsuseid, loovad suuremat väärtust ning sellega kaasneb rikkus iseenesest.



ERINEVAD AJAVEETMISVÕIMALUSED

Mõttele erinevate ajaveetmisvõimaluste ja meelelahutuse peale nädalavahe-
tuseks või minipuhkuseks. Mida põnevat saad oma pere või sõpradega ette
võtta? Kui palju need tegevused ja ettevõtmised maksma lähevad?

Leia hind/maksumus erinevatele ajaveetmisvõimalustele, mis on välja toodud
kõrval leheküljel olevas tabelis ning pane ligikaudne hind! Viimasesse ritta saad
märkida endale meelepärased tegevused.

Meenuta oma varasemaid kogemusi, uuri internetist, aruta sõprade ja vanematega
ning leia igale ajaveetmisvõimalusele maksumus. Võta arvesse transpordi- ja
sõidukulud, piletid ja pääsmed, majutus, toit, joogid, muud kulud.

Kui sageli ja mida Sina oma lähedaste ja oluliste inimestega koos teed?

Mida sa tahaksid rohkem teha? See on oluline küsimus sellepärast, et kui tead,
mida tahad, siis on seda ka palju lihtsam teha ja saavutada!

Rabamatk ja piknik	Muuseumituur	Nädalavahetus maakodus	Suvepäev rannas
Ühenädalane pakettreis soojale maale kogu perega	Spaa-nädalavahetus ja veekeskuse külastus kogu perega	Mõisate külastus nädalavahetusel	Kodune filmi- ja/või lauamängude õhtu
Sportlik päev värskes õhus	Teatri- või kontserdielamus	Kohvikusse ja loomaaeda kogu perega	Mitte-midgi-ei-tee nädalavahetus kodus
Talgupäev/ heategevuslik töö	Vanavanemate/sugulaste külastus perega	Sõber külla/külaskäik sõbra juurde	Teemapargi-, mängukeskuse külastus
Päev kaubanduskeskuses poodeldes sõpradega	Külaskäik sõbra juurde ööbimisega	Perereis lähivälismaale – Soome, Rootsi, Läti	Perereis Eestis teise linna



TÖÖTASU JA MAKSUD

Kõigepealt täida lüngad!

- Alates aasta 1. jaanuarist on töötasu alammäär tunnis €/bruto. Töötasu alammäär kalendrikuus täistööajaga töötamise korral on €/bruto.
- Keskmise brutokuupalk aastal oli €/tunnis ja €/kalendrikuus.

Nüüd aga arvuta ja pane kirja palgafond (tööandja kogukulu koos maksudega) ja netopalk arvestades miinimum-, keskmist ja sinu soovitud töötasu.

Mugav kalkulaator asub siin: www.palgakalkulaator.com	Miinimum:	Keskmine:	Minu soov:
Kalendrikuu brutopalk			
MAHAARVAMISED:			
Sots.maksu min kuumäär			
Maksuvaba tulu			
Tööandja töötuskindlustusmaks			
Töötaja töötuskindlustusmaks			
Kogumispension			
PALGAFOND:			
Tööandja tööjõukulud kokku			
Sotsiaalmaks			
Tööandja töötuskindlustusmaks			
Brutopalk			
Töötaja kogumispension			
Töötaja töötuskindlustusmaks			
Töötaja tulumaks			
Netopalk (summa, mis laekub pangakontole)			

Töötasu miinimusuuruse leiad Eesti Maksu- ja Tolliameti veebilehelt. Info keskmise töötasu kohta saad Eesti Statistikaameti veebilehelt.



ERINEVAD SISSETULEKUALLIKAD

Kas tead, millised võivad olla täiskasvanud inimese rahalised sissetulekud erinevatel eluetappidel? Aga mis on see sissetulekuliik, millel ülemist piiri ei ole?

Vaata üle alljärgnev nimekiri ja tõmba joon alla sissetulekuliikidele, millest oled enne midagigi kuulnud.

- palk (sh puhkuse- ja lähetuse tasu, preemiad);
- juhatuse või nõukogu liikme tasu;
- ettevõtlustulu, ettevõtte osaniku/aktsionäri omanikutulu (dividendid);
- ettevõtlustulu eraisikuna (autoritasu, tasu teenuste, põllumajandussaaduste müügi, vahendamise eest jm);
- omanditulu (kinnisvara müük ja rentimine, tulu intellektuaalsest omandist, väärtpaberite müügist, isiklike asjade, sh auto müük);
- investeerimistulu eraisikuna (aktsiate, võlakirjade, fondide dividendid; antud laenude, ühisrahastuse, hoiusekontode intressid);
- stipendium;
- haigus-, hooldus-, sünnitushüvitis;
- vanemahüvitis;
- riiklikud ja kohaliku omavalitsuse määratavad toetused (lapse-, kooli-, üksikvanema-, matuse-, elluastumis- jm);
- töötu abiraha ja ümberõppe stipendium;
- pension (vanadus-, invaliidsus-, toitjakaotus-);
- sotsiaaltoetus (toimetulekutoetus, omavalitsuse, kiriku toetus);
- elatis, eraisiku toetus;
- laen (õppe-, tarbimis-, muu pangalaen)
- kindlustushüvitised (tervise-, looma-, reisi-, õnnetusjuhtumi- jm)
- muu tulu (tagastatud tulumaks ja muu maks, pantimine, laen eraisikult, loteriivõit, kingitus, muu tulu).

Pea meeles! Laen ei ole kindlasti jätkusuutlik sissetulekuallikas. Sa saad küll laenuraha justkui endale kõigepealt (näiteks õppelaen), aga laen on ALATI kohustus, mille pead tagasi maksma.

Kui palju, millal ja millistel eluetappidel neid saab? Teadmiste ja silmaringi laiendamiseks uuri iseseisvalt edasi.



PERE-EELARVE

See on harjutus, mille lahendamiseks vajad oma vanemate abi. Pane kirja oma pere ÜHE KALENDRIKUU tulud ja kulud.

Tulu/Sissetulekud	Summa	Kulu/Väljaminekud	Summa
Palk		Toidukulud	
Toetused		Väljas söömine	
Investeeringistulu		Üür	
		Kommunaalmaksud	
		Majapidamistarbed	
		Muud eluasemekulud	
		Telefon, internet	
TULUD KOKKU		Ühistransport	
		Autokulud	
TULUD – KULUD = VABA RAHA/SÄÄSTUD		Kütus	
<ul style="list-style-type: none"> ● Kas räägite ja arutate pereringis rahateemadel? ● Kas teie peres valitsevad positiivsed uskumused raha kohta ja positiivne ellusuhtumine? ● Kas teie peres on kasutusel eelarve? ● Kui suured on teie pere igakuised säästud? ● Mis saab igakuistest säästudest edasi? ● Mida saate kõik kogu perega koos teha, et iga kuu jääks üle suurem summa? 		Kodulaen	
		Õppelaen	
		Krediitkaardid	
		Tarbimislaenud	
		Autoliising	
		Kindlustus, kasko	
		Tervishoid, ravimid	
		Laste taskuraha	
		Laste riided, mänguasjad	
		Lasteaiatasu, trennid	
		Muud laste kulud	
		Riided ja jalatsid	
		Isiklikud kulud	
		Trenn, hobi	
		Haridus, koolitused	
	Meelelahutus, puhkus		
	Muud kulud		
	KULUD KOKKU		



ERINEVAD AMETID JA SAADAV TÖÖTASU

Mida lähemal on üldharidus-, kutse- ja/või ülikooli lõpetamine, seda päevakohasem on hetk, mil saabub aeg valida endale meelepärane tegevus või amet ning asuda tööle.

Pea meeles, ainuüksi suurepärase kooli/ülikooli lõputunnistus ja diplomid edukaks saamist ei garanteeri. Sul on vaja ka edaspidi õppida ning end järjepidevalt arendada ja täiendada.

Vali amet/elukutse oma südame järgi – midagi sellist, mis sulle väga meeldib ja huvi pakub. Kui armastad oma tööd ja teed seda hästi, siis saavutad edu ja suurema tõenäosusega ka kõrgema tasu.

Mitmed valdkonnad ja erialad (arstid, juristid, tippjuhid) on kõrgema palgatasemega, kuid mõtle ka sellele – kui lähed õppima advokaadiks või arstiks, aga selle vastu huvi ega kutsumust ei ole, siis on väga keeruline saavutada nii edu kui ka rahulolu ning vaid suurem palganumber iseenesest kedagi õnnelikumaks ei tee.

Palgatöö ei ahvatle? Veel parem! Sel juhul on sul võimalus alustada ettevõtlusega. Nii on sinu võimalused kordades suuremad ja maksimaalsel teenistusel piiri ees ei ole. Tuleb vaid leida see õige teenus/toode, millega teenid inimeste huve ja vajadusi.

Järgnevas tabelis on toodud erinevad ametid. Sinu ülesandeks on leida neile vastav keskmine töötasu! Lisainfo saamiseks kasuta näiteks veebilehti: palgad.ee, cv.ee; cvkeskus.ee ning internetiotsinguid.

EV President	Müügijuht	Piloot
Sekretär	Ettekandja	Arst
Logistik	Haldusjuht	Insener
Kokk	Politseitöötaja	Turundusdirektor
Kuller	Torulukksepp	Automehaanik
IT-spetsialist	Baaritöötaja	Klienditeenindaja
Bussijuht	Turvamees	Koristaja
Õpetaja	Telesaatejuht	Õendustöötaja
Kohtunik	Raamatupidaja	Kinnisvaramaakler
Assistent	Tegevjuht	Ehitaja



NOORE TÄISKASVANU KULUD

Kujutle, et oled saanud täiskasvanuks ja alustanud iseseisvat elu. Üksinda. Päris oma esimeses kodus.

Kas pole mitte lõpuks *dream came true* olukord? Vastutad ise 100%-liselt kogu oma elu, tegevuste, sõnade ja tulemuste eest.

Arvuta ja arvesta, kui suured võiksid olla ühe iseseisvalt elava noore inimese kulud ühes kalendrikuus ning pane numbrid kirja kõrvalolevasse tabelisse.

Küsi vajadusel nõu vanematelt ja/või lähedaselt täiskasvanult, õpetajalt. Kui vastavad kulud puuduvad, siis kirjuta 0.

Seejärel liida kõik tabelis olevad numbrid kokku:

Üksinda elava noore täiskasvanu kulud/ väljaminekud ühes kalendrikuus on eurot

Mõttele ja arvuta:

- Millised nendest kuludest on elamiseks esmavajalikud?
- Mis on aga mugavus- ja elustiilikulud?
- Kui suured on kodukulud?
- Kui suur võiks olla summa, mida peaks säästma iga kuu näiteks uue kodu ostuks ja sissemaksuks?
- Kui suured on transpordikulud?
- Mis summa jääb elamiskuludeks, pärast sundkulude/arvete maksmist?

Mõtteaineks veel! Mis saab siis, kui sinu töötasu ja sissetulek ei võimalda veel eraldi iseseisvat kesklinna korterit üürida? Kas siis peaksidki vanematekoju jääma? Kas oleksid nõus üürima näiteks tuba ühiskorteris? Või üürima korteri koos sõbraga/elukaaslasega kahepeale? Kas oleksid nõus päris enda korterist ühte tuba välja üürima?

Kodu: üür €	Kodu: laenumakse €	Kodu: kommunaal- maksed €	Kodu: kodukindlus- tus €	Kodu: laenu- kindlustus €
Telefon €	TV, kodune internet €	Netflix, Spotify, jm €	Kodutehnika liising või järelmaks €	Majapida- miskulud €
Transport: piletid €	Transport: autoliising €	Transport: Bensiin, kütus €	Transport: auto kindlustus €	Transport: auto remont ja hooldus €
Söögikulu koju €	Lõunasöök, väljas söömine €	Meelelahu- tus €	Kingitused €	Lemmikloom €
Hobi €	Trenn €	Õppemaks €	Koolitused €	Raamatud €
Riided ja jalatsid €	Juuksur/ kosmeetik/ massaaž €	Esmatarbe- kaubad €	Ravimid/Arst €	Annetused €
Reisimine, reisifond €	Meelerahu- fond €	Hoiused, säästud €	Investeeri- mine €	Muud kulud €



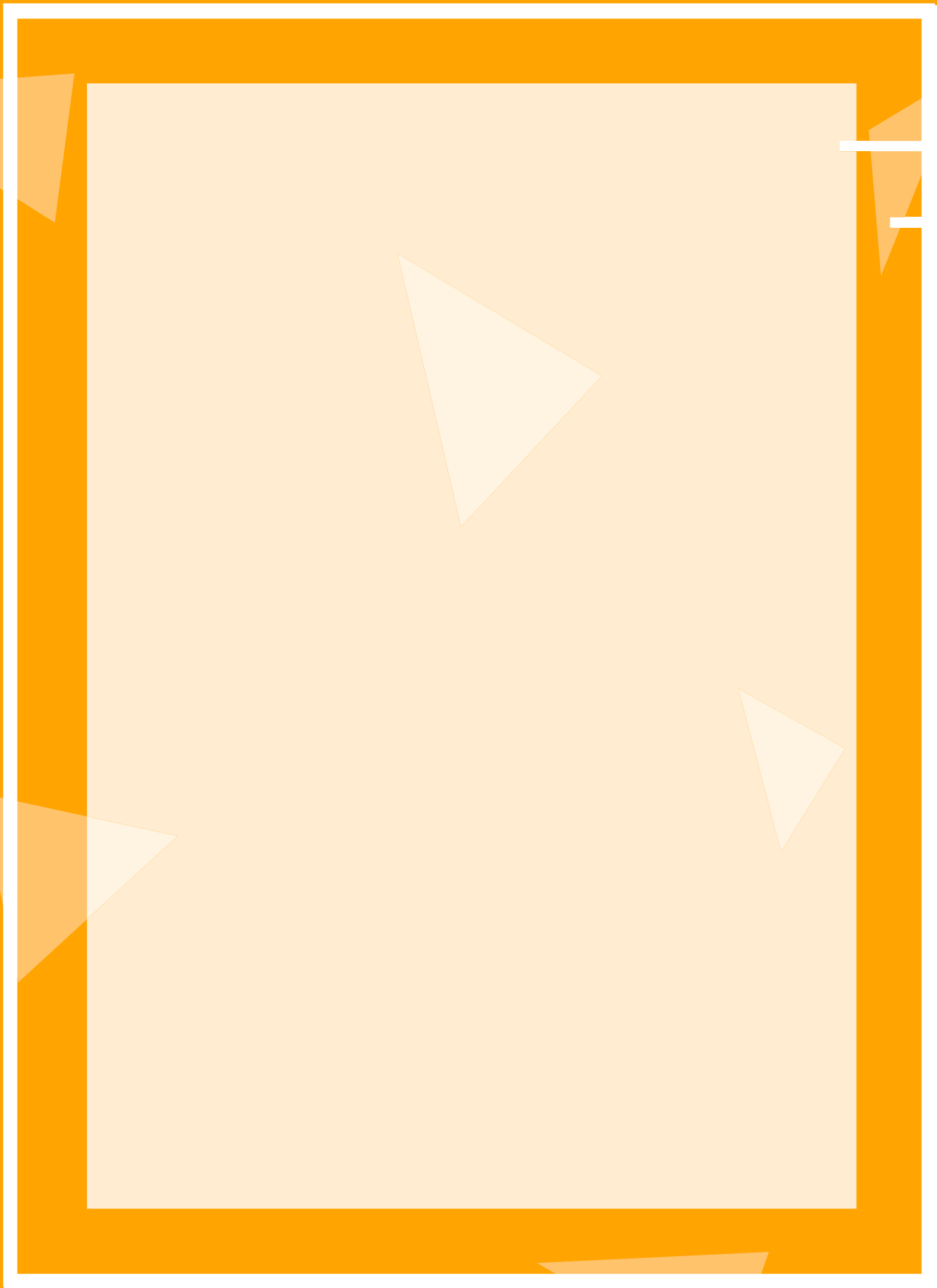
MINU ELU 10 AASTA PÄRAST

Liida oma vanusele 10 aastat ja palju õnne – oled päriselt täiskasvanud inimene! Ise tead, mida oma ajaga teed, mida sööd-jood, kellega koos aega veedad, mis kell magama lähed, mis kell koju tuled ja kui tihti enda tuba koristad ja hambaid pesed ning kui palju oma nutiseadmes-arvutis aega veedad. Kas pole imeline?

Kirjelda oma tulevikku ja pane oma visioon kõrval olevale leheküljele kirja. Inspireerivad küsimused:

- Kus sa end näed?
- Milline on Sinu ümbrus ja millised on Sinu asjad?
- Kus sa elad – mis linnas, Eestis või välismaal, kas majas või korteris?
- Kas sa õpid ülikoolis (mida) või töötad (kellena) või hoopis mõlemat korraga?
- Võib-olla oled ettevõtja, mis valdkonnas?
- Kui palju raha ja vara sul on?
- Mis tasemel on sinu äri, karjäär, säästud ja investeeringud?
- Kas sul on juba oma pere, abikaasa, lapsed?
- Kes ja millised on sinu sõbrad?
- Milline inimene sa oled?
- Kuidas sa välja näed?
- Milline on sinu elustiil, päeva- ja nädalaplaan?
- Kas sa oled rahul ja õnnelik?

Kui sul esimese hooga ei tule ühtegi ideed, siis ära heida meelt – aega veel on ning hea mõte võib sind tabada näiteks homme. Või järgmisel nädalal. Siis saad selle lehekülje uuesti avada ning jätkata.





RAHAPÄEVIK

Rahaasjade planeerimisel ja jälgimisel alusta sellest, et tee endale selgeks, mida tähendab sinu jaoks sõnapaar „minu raha”, kust ja mille eest ning kui sageli sa seda saad ning millele raha kulutad.

MINU RAHA – see on:

Minu sissetuleku/laekumiste suurus:

Summa nädalas	Summa kuus	Summa aastas

Jooni alla sulle tuttavad sissetulekute ja väljaminekute liigid:

Sissetulek/laekumised	Väljaminek
<p>Taskuraha Kingitused Tasu töö eest vanematelt Lisatöö/Suветöö tasu Asjade müük Saadud laenud (võtsid laenu, mille pead tagastama) Sinu väljaantud laenude tagasimaksud Saadud intressid Muud sissetulekud</p>	<p>Toit, väljas söömine Maiustused, snäkid Riided, jalatsid Mängud/mänguasjad Raamatud, õppevahendid Muud esmatarbekaubad Meelelahutus, kingitused Tagasimakstud laenud Tagasimakstud laenude intressid Sinu antud laenud Annetused, heategevus Muud väljaminekud</p>

VARAD

See on raha, mis kuulub sulle. See võib olla sularahana rahakotis, pangakontol, hoiukassades või hoiusekontol.

Samuti kuulub sinu varade hulka see raha, mille oled laenuks andnud (näiteks sõber võttis laenuks 1 euro jäätise ostmiseks) ja sa ootad seda tagasi, kas siis koos intressiga või ilma.

Varadeks loetakse ka väärtuslikumaid asju, kinnisvara, maad, aga seda vara me käesoleva töövihiku raames ei arvesta.

KOHUSTUSED

Selleks on sinu võetud laenud, mille pead tähtajaks tagasi maksma. Näiteks laenasid vennalt 15 eurot mängu ostmiseks, ja leppisite kokku, et annad talle tagasi 15 + 1 eurot intressiks.

Intress on tasu laenuraha kasutamise eest.

Pea meeles! Saadud laenud (need summad, mille sina laenuks võtsid), on kajastatud sissetulekute/laekumiste poolel. See on nii sellepärast, et toimus raha laekumine ja raha tuli juurde. Küll aga, laen EI OLE sissetuleku mõistes tulu.

Laen ja laenamine on väga suur vastutus, kindlasti ei tohiks laenu võtta kergekäeliselt ega igapäeva elu harjumuseks muuta.

IGAKUISED RAHAPÄEVIKU TABELID on lehekülgedel 38–61

Täida rahapäevikut iga päev ja tee sissekandeid alati, kui toimub raha liikumine, sest nii on sul endal põnevam ja lihtsam rahaseisu arvestada. Ja mis siin salata, nii on kulud-tulud ilusti ja värskelt mees. Pangakontolt saad ka hiljem väljavõtteid kätte, kuid neil näed tehingu summat, mitte täpset sisu.

Teiseks võimaluseks on see, et hoiad alles kõik tšekid ja arved (või tee nendest telefoniga pilt) ning kui kuu läbi, kirjutad kõik tulud-kulud ilusti tabelisse. Nii et sinu otsus ja sinu valik, mis viisil toimetad.

Märgi nii sissetulekud/laekumised kui ka väljaminekud õigele reale. Kuu lõpus liida sissetulekud ja väljaminekud ning arvuta sissetulekute ja väljaminekute vahe!

EELARVE

Eelarve on väga kasulik töövahend! Selle koostamine võimaldab märgata ning analüüsida kulude ja tulude vahet, ehk siis seda osa, kust tuleb ja kuhu kaob raha. Eelarve on justkui tuleviku planeerimine, kus sa võid kavandada nii tulusid kui kulusid, nende summasid ja liike. Rahapäeviku täitmine, mis keskendub juba toimunud rahaliikumiste ülesmärkimisele, aitab aga eelarve jälgimisel.

Igakuistes rahapäeviku tabelites on veerg „eelarve”. Kui planeerid ja tead ette kuu tulud-kulud, siis täida igakuises rahapäevikus ka veerg nimetusega eelarve. Kuu lõpus saad tegelikku seisu ja eelarvet omavahel võrrelda (rahapäeviku veerg *tegelik vs. eelarve*).

Oma isikliku tulude ja kulude eelarve saad kirja panna leheküljel 34 ja 35.

Aga! Kui eelarvestamine tundub esialgu liiga keeruline, jäta see vahele. Kui oled rahapäevikut mitu kuud täitnud, siis hakkad oma rahaliikumise mustreid paremini hoomama ning nii muutub ka eelarve planeerimine lihtsamaks. Rahapäevikus on mitu ülesannet, mis aitavad mõista, miks ja kuidas eelarvet kasutada.

SÄÄSTUD

Kui sinu sissetulekute ja väljaminekute vahe on positiivne number, siis see tähendab, et oled kulutanud raha vähem, kui oled saanud. Tubli – nii õnnestub sul raha säästa. Sel juhul saad otsustada, mida järelejäänud summaga (nimetame seda säästuks) teha.

Kui aga sissetulekute ja väljaminekute vahe kalendrikuus on negatiivne, siis see tähendab, et oled kasutanud oma kulutuste jaoks varasemaid säästusid.

Oskus raha planeerida ja säästa on tegelikult üks väga hea ja kasulik harjumus kogu eluks! Mida ette võtta säästetud rahaga? Saad jätta selle kulutamiseks järgmisesse kuusse. Küll aga on palju parem mõte säästetud summa panna hoiupörsasse või hoiusekontole.

Mõtteineks! Pane kirja vähemalt 10 asja, mida saab ja peab säästma:

LIITINTRESS

Mis juhtub aga siis, kui kulutamise asemel hoopis hoiustaksid või investeeriksid säästetud summa?

Siin saad kasu lõigata liitintressist, mille puhul mängib aeg väga olulist rolli.

Liitintress arvutatakse laenu või deposiidi põhisummalt ja sellele lisandunud eelmiste perioodide kogunenud intressidelt, seega liitintress tekib intressi reinvesteeringimisel.

Teiste sõnadega – hoiustamise puhul kasvab sinu raha teatud protsendi võrra igal aastal, saadud intressid jäävad samuti hoiusele ning hakkavad omakorda intressitulu teenima – siit ka nimetus liitintress.

Mida kauem raha hoiusel kasvab, seda rohkem hakkab seda iga aastaga juurde tulema!

Võrdle kahte järgmist näidet.

- Kui 15-aastane Mia paneb igal aastal 120 eurot (kümme eurot iga kuu) hoiusele aastaintressiga 5%, siis on tal 65-aastasena ca 23 000 eurot.
- Kui aga Mia alustab 120 euro hoiustamist samuti 5% aastaintressiga 35-aastasena, siis on tal 65-aastasena 8000 eurot.

Seega, mida varem alustad, seda kasulikum!

Huvitav mõte Wikipedia lehelt: Albert Einsteinile omistatakse sageli ütlust „Liitintress on kaheksas maailmaime. Kes sellest aru saab, teenib seda. Kes ei saa, maksab seda”. Ei ole mingit viidet või tõendusmaterjali, et Einstein seda päriselt öelnud oleks, aga tähenduslik on see tsitaat sellegipoolest. Ja meie nõustume sellega!

Kui sinagi soovid kasvatada oma meelerahufondi ja isiklikku rahapuud, siis väga- väga soovitame uurida rahatarkuse ja investeerimise teemalisi raamatuid.

Kuidas saaksid sina liitintressi enda kasuks tööle panna?

Esiteks – uuri koos vanematega erinevaid võimalusi lastele raha kogumiseks ja erinevate kogumis- või kasvuhoiuste/-kontode võimalusi.

Teiseks – räägi vanematega läbi ning mängige kodu-panga mängu. See käib nii – sina „hoiustad” oma raha eraldi rahakassas ning vastavalt kokkuleppele maksavad vanemad sulle selle summa eest intressi.

EELARVE - SISSETULEKUD JA LAEKUMISED

Koosta oma isiklik päris eelarve! Eelarvesse saad tulude/laekumiste poolele kirjutada need summad, mille saamises oled kindel. Näiteks oma igakuise taskuraha. Näiteks summa, mille sa sünnipäevaks saad. Näiteks summad, mille plaanid teenida.

Säästan reale pane kirja, kui palju planeerid iga kuu säästa!

Kalendrikuu Laekumised	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Kokku
Taskuraha													
Kingitused													
Tasu töö eest vanematelt													
Lisatöö/Suветöö tasu													
Sinu antud laenude tagasimaksud													
Saadud intressid (laenu-, hoiuse-)													
Asjade müük													
Võetud laenud (laen = kohustus)													
Muud sissetulekud													
Sissetulekud/ laekumised KOKKU													

*Laen ei ole TULLU, küll aga kajastub see laekumiste pooltel (sellepärast et laekumine = raha tuleb juurde). Laen on kohustus, mille pead tagasi maksma.

Mõtteineks! Kui paljud sinu sissetulekute ja väljaminekute on planeeritud? Miks? Mis on need tehingud ja toimingud, mis tekitasid hea enesetunde? Mida saad teha järgmisel kuul teisiti ja paremini?



EELARVE - KULUD JA VÄLJAMINEKUD

Siia lehele pane kirja need väljaminekud, mis sul tavaliselt on, ning kulud, mida plaanid teha. Näiteks, kui ostad iga kuu 10 euro eest maiustusi, siis saad need vastavale reale plaanina kirja panna. Mõtle vaid! Aastas teeb see ju lausa 120 eurot!

Kalendrikuu Väljaminekud	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Kokku
Toit, väljas söömine													
Maiustused, snäkid													
Riided, jalatsid													
Mängud/mänguasjad													
Raamatud, õppevahendid													
Muud esmatarbekaubad													
Meelelahutus, kingitused													
Tagasimakstud laenud													
Tagasimakstud intressid (laenu-)													
Antud laenud													
Annetused, heategevus													
Muud väljaminekud													
Väljaminekud KOKKU													

Arvuta välja ja pane kirja igakuine sissetulekute ja väljaminekute vahe. Kui kalendrikuus sissetulekud - väljaminekud = negatiivne summa, siis palju õnne - see tähendab, et oled säästnud raha! Kui sissetulekud miinus väljaminekud selles kalendrikuus tuleb negatiivne, siis see tähendab, et tegid kulutusi hoopiski oma varasemate säästude arvelt ning sinu rahaseis vähenes.

Kuu sissetulekute ja väljaminekute vahe.



EDU-JÄÄMÄGI

EDU ON JUSTKUI
JÄÄMÄGI

See, mida teised
inimesed näevad

EDU!



Töine ja
raske töö



Järjekindlus



Läbikukkumine



Pettumused



Valikud ja
ohverdamine



Pühendumine



Distsipliin ja
head harjumused

See, mida teised
inimesed enamasti
ei näe



RAHAPÄEVIKU TÄITMISE JUHEND

Rahaliikumine- siia kirjuta oma igakuised tulud ja kulud.

Näiteks, kui said see kuu neli korda taskuraha 5 eurot, siis kirjuta taskuraha reale 5+5+5+5.

Kui ostad midagi, siis kirjuta vastavale reale ostu summa.

Näiteks ostsid endale vahepalaks banaani, kirjuta snäkkide reale selle maksumus.

Kui ostsid endale raamatu, kirjuta selle maksumus raamatute reale.

Liida kokku iga rea summa ning iga veeru summa ning kirjuta need KOKKU reale/veergu.

Raha sissetulekud ja laekumised	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs eelarve
Taskuraha				
Kingitused				
Tasu töö eest vanematelt				
Lisatöö/ Suvetöö tasu				
Sinu antud laenude tagasimaksud				
Saadud intressid (laenu-, hoiuse-)				
Asjade müük				
Võetud laenud (laen = kohustus)				
Muud sissetulekud				
Sissetulekud kokku				

Raha väljaminekud	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Toit, väljas söömine				
Maiustused, snäkid				
Riided, jalatsid				
Mängud/mänguasjad				
Raamatud, õppevahendid				
Muud esmatarbekaubad				
Meelelahutus, kingitused				
Tagasimaksud laenud				
Tagasimaksud intressid				
Antud laenud				
Annetused, heategevus				
Muud väljaminekud				
Väljaminekud kokku				

Kui täitsid eelarvet lk 34-35 siis kirjuta eelarve summad vastavasse veergu.

Tegelik seis võrreldes eelarvega, selle saad nii, kui lahutad eelarve summast tegelikult kulunud summa.

Kirjuta siia summa ja näed, kas sul õnnestus säästa (summa on positiivne) või kasutasid reserve (summa on negatiivne).



Kirjuta tabelisse oma käesoleva kuu SISSETULEKUD JA LAEKUMISED!

Raha sissetulekud ja laekumised	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Taskuraha				
Kingitused				
Tasu töö eest vanematelt				
Lisatöö/ Suvetöö tasu				
Sinu antud laenude tagasimaksed				
Saadud intressid (laenu-, hoiuse-)				
Asjade müük				
Võetud laenud (laen = kohustus)				
Muud sissetulekud				
Sissetulekud kokku				

Pea meeles! Kalendrikuu lõppedes vaata üle oma rahaline seis ja kirjuta see üles kalendrikuu viimase kuupäevaga tabelisse leheküljele 65
Sissetulekud ja väljaminekud pane kirja lehekülgedele 62 ja 63

Kirjuta tabelisse käesoleva kuu raha VÄLJAMINEKUD!

Raha väljaminekud	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Toit, väljas söömine				
Maiustused, snäkid				
Riided, jalatsid				
Mängud/mängu- asjad				
Raamatud, õppevahendid				
Muud esmatarbekaubad				
Meelelahutus, kingitused				
Tagasimakstud laenud				
Tagasimakstud intressid				
Antud laenud				
Annetused, heategevus				
Muud väljaminekud				
Väljaminekud kokku				

Selle kuu sissetulekute ja väljaminekute vahe (sissetulekud kokku - väljaminekud kokku):	
---	--



Kirjuta tabelisse oma käesoleva kuu **SISSETULEKUD JA LAEKUMISED!**

Raha sissetulekud ja laekumised	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Taskuraha				
Kingitused				
Tasu töö eest vanematelt				
Lisatöö/ Suvetöö tasu				
Sinu antud laenude tagasimaksed				
Saadud intressid (laenu-, hoiuse-)				
Asjade müük				
Võetud laenud (laen = kohustus)				
Muud sissetulekud				
Sissetulekud kokku				

Pea meeles! Kalendrikuu lõppedes vaata üle oma rahaline seis ja kirjuta see üles kalendrikuu viimase kuupäevaga tabelisse leheküljele 65
Sissetulekud ja väljaminekud pane kirja lehekülgedele 62 ja 63

Kirjuta tabelisse käesoleva kuu raha VÄLJAMINEKUD!

Raha väljaminekud	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Toit, väljas söömine				
Maiustused, snäkid				
Riided, jalatsid				
Mängud/mängu- asjad				
Raamatud, õppevahendid				
Muud esmatarbekaubad				
Meelelahutus, kingitused				
Tagasimakstud laenud				
Tagasimakstud intressid				
Antud laenud				
Annetused, heategevus				
Muud väljaminekud				
Väljaminekud kokku				

Selle kuu sissetulekute ja väljaminekute vahe (sissetulekud kokku - väljaminekud kokku):	
---	--



Kirjuta tabelisse oma käesoleva kuu SISSETULEKUD JA LAEKUMISED!

Raha sissetulekud ja laekumised	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Taskuraha				
Kingitused				
Tasu töö eest vanematelt				
Lisatöö/ Suvetöö tasu				
Sinu antud laenude tagasimaksud				
Saadud intressid (laenu-, hoiuse-)				
Asjade müük				
Võetud laenud (laen = kohustus)				
Muud sissetulekud				
Sissetulekud kokku				

Pea meeles! Kalendrikuu lõppedes vaata üle oma rahaline seis ja kirjuta see üles kalendrikuu viimase kuupäevaga tabelisse leheküljele 65
Sissetulekud ja väljaminekud pane kirja lehekülgedele 62 ja 63

Kirjuta tabelisse käesoleva kuu VÄLJAMINEKUD!

Raha väljaminekud	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Toit, väljas söömine				
Maiustused, snäkid				
Riided, jalatsid				
Mängud/mängu- asjad				
Raamatud, õppevahendid				
Muud esmatarbekaubad				
Meelelahutus, kingitused				
Tagasimakstud laenud				
Tagasimakstud intressid				
Antud laenud				
Annetused, heategevus				
Muud väljaminekud				
Väljaminekud kokku				

Selle kuu sissetulekute ja väljaminekute vahe (sissetulekud kokku - väljaminekud kokku):	
---	--



Kirjuta tabelisse oma käesoleva kuu SISSETULEKUD JA LAEKUMISED!

Raha sissetulekud ja laekumised	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Taskuraha				
Kingitused				
Tasu töö eest vanematelt				
Lisatöö/ Suvetöö tasu				
Sinu antud laenude tagasimaksed				
Saadud intressid (laenu-, hoiuse-)				
Asjade müük				
Võetud laenud (laen = kohustus)				
Muud sissetulekud				
Sissetulekud kokku				

Pea meeles! Kalendrikuu lõppedes vaata üle oma rahaline seis ja kirjuta see üles kalendrikuu viimase kuupäevaga tabelisse leheküljele 65
Sissetulekud ja väljaminekud pane kirja lehekülgedele 62 ja 63

Kirjuta tabelisse käesoleva kuu VÄLJAMINEKUD!

Raha väljaminekud	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Toit, väljas söömine				
Maiustused, snäkid				
Riided, jalatsid				
Mängud/mängu- asjad				
Raamatud, õppevahendid				
Muud esmatarbekaubad				
Meelelahutus, kingitused				
Tagasimakstud laenud				
Tagasimakstud intressid				
Antud laenud				
Annetused, heategevus				
Muud väljaminekud				
Väljaminekud kokku				

Selle kuu sissetulekute ja väljaminekute vahe (sissetulekud kokku - väljaminekud kokku):	
---	--



Kirjuta tabelisse oma käesoleva kuu SISSETULEKUD JA LAEKUMISED!

Raha sissetulekud ja laekumised	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Taskuraha				
Kingitused				
Tasu töö eest vanematelt				
Lisatöö/ Suvetöö tasu				
Sinu antud laenude tagasimaksed				
Saadud intressid (laenu-, hoiuse-)				
Asjade müük				
Võetud laenud (laen = kohustus)				
Muud sissetulekud				
Sissetulekud kokku				

Pea meeles! Kalendrikuu lõppedes vaata üle oma rahaline seis ja kirjuta see üles kalendrikuu viimase kuupäevaga tabelisse leheküljele 65
Sissetulekud ja väljaminekud pane kirja lehekülgedele 62 ja 63

Kirjuta tabelisse käesoleva kuu VÄLJAMINEKUD!

Raha väljaminekud	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Toit, väljas söömine				
Maiustused, snäkid				
Riided, jalatsid				
Mängud/mängu- asjad				
Raamatud, õppevahendid				
Muud esmatarbekaubad				
Meelelahutus, kingitused				
Tagasimakstud laenud				
Tagasimakstud intressid				
Antud laenud				
Annetused, heategevus				
Muud väljaminekud				
Väljaminekud kokku				

Selle kuu sissetulekute ja väljaminekute vahe (sissetulekud kokku - väljaminekud kokku):	
---	--



Kirjuta tabelisse oma käesoleva kuu SISSETULEKUD JA LAEKUMISED!

Raha sissetulekud ja laekumised	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Taskuraha				
Kingitused				
Tasu töö eest vanematelt				
Lisatöö/ Suvetöö tasu				
Sinu antud laenude tagasimaksud				
Saadud intressid (laenu-, hoiuse-)				
Asjade müük				
Võetud laenud (laen = kohustus)				
Muud sissetulekud				
Sissetulekud kokku				

Pea meeles! Kalendrikuu lõppedes vaata üle oma rahaline seis ja kirjuta see üles kalendrikuu viimase kuupäevaga tabelisse leheküljele 65
Sissetulekud ja väljaminekud pane kirja lehekülgedele 62 ja 63

Kirjuta tabelisse käesoleva kuu VÄLJAMINEKUD!

Raha väljaminekud	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Toit, väljas söömine				
Maiustused, snäkid				
Riided, jalatsid				
Mängud/mängu- asjad				
Raamatud, õppevahendid				
Muud esmatarbekaubad				
Meelelahutus, kingitused				
Tagasimakstud laenud				
Tagasimakstud intressid				
Antud laenud				
Annetused, heategevus				
Muud väljaminekud				
Väljaminekud kokku				

Selle kuu sissetulekute ja väljaminekute vahe (sissetulekud kokku - väljaminekud kokku):	
---	--



Kirjuta tabelisse oma käesoleva kuu SISSETULEKUD JA LAEKUMISED!

Raha sissetulekud ja laekumised	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Taskuraha				
Kingitused				
Tasu töö eest vanematelt				
Lisatöö/ Suvetöö tasu				
Sinu antud laenude tagasimaksud				
Saadud intressid (laenu-, hoiuse-)				
Asjade müük				
Võetud laenud (laen = kohustus)				
Muud sissetulekud				
Sissetulekud kokku				

Pea meeles! Kalendrikuu lõppedes vaata üle oma rahaline seis ja kirjuta see üles kalendrikuu viimase kuupäevaga tabelisse leheküljele 65
Sissetulekud ja väljaminekud pane kirja lehekülgedele 62 ja 63

Kirjuta tabelisse käesoleva kuu VÄLJAMINEKUD!

Raha väljaminekud	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Toit, väljas söömine				
Maiustused, snäkid				
Riided, jalatsid				
Mängud/mängu- asjad				
Raamatud, õppevahendid				
Muud esmatarbekaubad				
Meelelahutus, kingitused				
Tagasimakstud laenud				
Tagasimakstud intressid				
Antud laenud				
Annetused, heategevus				
Muud väljaminekud				
Väljaminekud kokku				

Selle kuu sissetulekute ja väljaminekute vahe (sissetulekud kokku - väljaminekud kokku):	
---	--



Kirjuta tabelisse oma käesoleva kuu SISSETULEKUD JA LAEKUMISED!

Raha sissetulekud ja laekumised	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Taskuraha				
Kingitused				
Tasu töö eest vanematelt				
Lisatöö/ Suvetöö tasu				
Sinu antud laenude tagasimaksed				
Saadud intressid (laenu-, hoiuse-)				
Asjade müük				
Võetud laenud (laen = kohustus)				
Muud sissetulekud				
Sissetulekud kokku				

Pea meeles! Kalendrikuu lõppedes vaata üle oma rahaline seis ja kirjuta see üles kalendrikuu viimase kuupäevaga tabelisse leheküljele 65
Sissetulekud ja väljaminekud pane kirja lehekülgedele 62 ja 63

Kirjuta tabelisse käesoleva kuu raha VÄLJAMINEKUD!

Raha väljaminekud	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Toit, väljas söömine				
Maiustused, snäkid				
Riided, jalatsid				
Mängud/mängu- asjad				
Raamatud, õppevahendid				
Muud esmatarbekaubad				
Meelelahutus, kingitused				
Tagasimakstud laenud				
Tagasimakstud intressid				
Antud laenud				
Annetused, heategevus				
Muud väljaminekud				
Väljaminekud kokku				

Selle kuu sissetulekute ja väljaminekute vahe (sissetulekud kokku - väljaminekud kokku):	
---	--



Kirjuta tabelisse oma käesoleva kuu SISSETULEKUD JA LAEKUMISED!

Raha sissetulekud ja laekumised	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Taskuraha				
Kingitused				
Tasu töö eest vanematelt				
Lisatöö/ Suvetöö tasu				
Sinu antud laenude tagasimaksed				
Saadud intressid (laenu-, hoiuse-)				
Asjade müük				
Võetud laenud (laen = kohustus)				
Muud sissetulekud				
Sissetulekud kokku				

Pea meeles! Kalendrikuu lõppedes vaata üle oma rahaline seis ja kirjuta see üles kalendrikuu viimase kuupäevaga tabelisse leheküljele 65
Sissetulekud ja väljaminekud pane kirja lehekülgedele 62 ja 63

Kirjuta tabelisse käesoleva kuu VÄLJAMINEKUD!

Raha väljaminekud	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Toit, väljas söömine				
Maiustused, snäkid				
Riided, jalatsid				
Mängud/mängu- asjad				
Raamatud, õppevahendid				
Muud esmatarbekaubad				
Meelelahutus, kingitused				
Tagasimakstud laenud				
Tagasimakstud intressid				
Antud laenud				
Annetused, heategevus				
Muud väljaminekud				
Väljaminekud kokku				

Selle kuu sissetulekute ja väljaminekute vahe (sissetulekud kokku - väljaminekud kokku):	
---	--



Kirjuta tabelisse oma käesoleva kuu SISSETULEKUD JA LAEKUMISED!

Raha sissetulekud ja laekumised	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Taskuraha				
Kingitused				
Tasu töö eest vanematelt				
Lisatöö/ Suvetöö tasu				
Sinu antud laenude tagasimaksed				
Saadud intressid (laenu-, hoiuse-)				
Asjade müük				
Võetud laenud (laen = kohustus)				
Muud sissetulekud				
Sissetulekud kokku				

Pea meeles! Kalendrikuu lõppedes vaata üle oma rahaline seis ja kirjuta see üles kalendrikuu viimase kuupäevaga tabelisse leheküljele 65
Sissetulekud ja väljaminekud pane kirja lehekülgedele 62 ja 63

Kirjuta tabelisse käesoleva kuu VÄLJAMINEKUD!

Raha väljaminekud	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Toit, väljas söömine				
Maiustused, snäkid				
Riided, jalatsid				
Mängud/mängu- asjad				
Raamatud, õppevahendid				
Muud esmatarbekaubad				
Meelelahutus, kingitused				
Tagasimakstud laenud				
Tagasimakstud intressid				
Antud laenud				
Annetused, heategevus				
Muud väljaminekud				
Väljaminekud kokku				

Selle kuu sissetulekute ja väljaminekute vahe (sissetulekud kokku - väljaminekud kokku):	
---	--



Kirjuta tabelisse oma käesoleva kuu SISSETULEKUD JA LAEKUMISED!

Raha sissetulekud ja laekumised	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Taskuraha				
Kingitused				
Tasu töö eest vanematelt				
Lisatöö/ Suvetöö tasu				
Sinu antud laenude tagasimaksud				
Saadud intressid (laenu-, hoiuse-)				
Asjade müük				
Võetud laenud (laen = kohustus)				
Muud sissetulekud				
Sissetulekud kokku				

Pea meeles! Kalendrikuu lõppedes vaata üle oma rahaline seis ja kirjuta see üles kalendrikuu viimase kuupäevaga tabelisse leheküljele 65
Sissetulekud ja väljaminekud pane kirja lehekülgedele 62 ja 63

Kirjuta tabelisse käesoleva kuu VÄLJAMINEKUD!

Raha väljaminekud	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Toit, väljas söömine				
Maiustused, snäkid				
Riided, jalatsid				
Mängud/mängu- asjad				
Raamatud, õppevahendid				
Muud esmatarbekaubad				
Meelelahutus, kingitused				
Tagasimakstud laenud				
Tagasimakstud intressid				
Antud laenud				
Annetused, heategevus				
Muud väljaminekud				
Väljaminekud kokku				

Selle kuu sissetulekute ja väljaminekute vahe (sissetulekud kokku - väljaminekud kokku):	
---	--



Kirjuta tabelisse oma käesoleva kuu SISSETULEKUD JA LAEKUMISED!

Raha sissetulekud ja laekumised	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Taskuraha				
Kingitused				
Tasu töö eest vanematelt				
Lisatöö/ Suvetöö tasu				
Sinu antud laenude tagasimaksud				
Saadud intressid (laenu-, hoiuse-)				
Asjade müük				
Võetud laenud (laen = kohustus)				
Muud sissetulekud				
Sissetulekud kokku				

Pea meeles! Kalendrikuu lõppedes vaata üle oma rahaline seis ja kirjuta see üles kalendrikuu viimase kuupäevaga tabelisse leheküljele 65
Sissetulekud ja väljaminekud pane kirja lehekülgedele 62 ja 63

Kirjuta tabelisse käesoleva kuu VÄLJAMINEKUD!

Raha väljaminekud	Rahaliikumine	KOKKU	Eelarve	Tegelik vs. eelarve
Toit, väljas söömine				
Maiustused, snäkid				
Riided, jalatsid				
Mängud/mängu- asjad				
Raamatud, õppevahendid				
Muud esmatarbekaubad				
Meelelahutus, kingitused				
Tagasimakstud laenud				
Tagasimakstud intressid				
Antud laenud				
Annetused, heategevus				
Muud väljaminekud				
Väljaminekud kokku				

Selle kuu sissetulekute ja väljaminekute vahe (sissetulekud kokku - väljaminekud kokku):	
---	--

RAHAPÄEVIKU AASTA KOKKUVÕTE – SISSETULEKUD/LAEKUMISED

Kirjuta sissetulekute/laekumiste ning väljaminekute kokkuvõtte kuude kaupa juuresolevatesse tabelitesse, sest nii on sul kogu aasta rahaline seis ühel lehel silme ees ning näed oma sissetulekuid/laekumisi ning väljaminekuid pikemas ajaplaanis!

Igakaise rahaliikumise üle saad arvestust pidada rahapäevikutes lk 38 - 61.

Kalendrikuu Laekumised	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Kokku
Taskuraha													
Kingitused													
Tasu töö eest vanematelt													
Lisatöö/Suветöö tasu													
Sinu antud laenude tagasimaksed													
Saadud intressid (laenu-, hoiuse-)													
Asjade müük													
Võetud laenud (laen = kohustus)													
Muud sissetulekud													
Sissetulekud/ laekumised KOKKU													

*Laen ei ole TULLU, küll aga kajastub see laekumiste poolel (sellepärast et laekumine = raha tuleb juurde). Laen on kohustus, mille pead tagasi maksma.

Mõtteineks! Kui paljud sinu sissetulekute ja väljaminekute on planeeritud? Miks? Mjs on need tehingud ja toimingud, mis tekitasid hea enesetunde? Mida saad teha järgmisel kuul teisiti ja paremini?



RAHAPÄEVIKU AASTA KOKKUVÕTE – VÄLJAMINEKUD

Kalendrikuu Väljaminekud	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Kokku
Toit, väljas söömine													
Maiustused, snäkid													
Riided, jalatsid													
Mängud/mänguasjad													
Raamatud, õppevahendid													
Muud esmatarbekaubad													
Meelelahutus, kingitused													
Tagasimakstud laenuid													
Tagasimakstud intressid (laenu-)													
Antud laenuid													
Annetused, heategevus													
Muud väljaminekud													
Väljaminekud KOKKU													

Arvuta välja ja pane kirja igakuine sissetulekute ja väljaminekute vahe. Kui kalendrikuus sissetulekud - väljaminekud = negatiivne summa, siis palju õnne - see tähendab, et oled säästnud raha! Kui sissetulekud miinus väljaminekud selles kalendrikuus tuleb negatiivne, siis see tähendab, et tegid kulutusi hoopiski oma varasemate säästude arvelt ning sinu rahaseis vähenes.

Kuu sissetulekute ja väljaminekute vahe, säästud või ülekulu



RAHA SEIS - VARADE JA KOHUSTUSTE AASTA KOKKUVÖTTE TABEL

64

- Kordame veel kord, lisaks raha liikumisele on väga oluline kursis olla sellega, kui palju sul vara/raha on ning kus see asub. Lisaks sularahale rahakotis võib su raha olla pangakontol, kogumiskassas/-purgis, aga näiteks ka sinu välja antud laenudes (ehk sinu laenu- tud raha teistele), kogumis- või hoiusekontol pangas.
- Et oleks selgem ja parem ülevaade, kirjuta kõrvallehel olevasse tabelisse oma rahaline seis - summad, kui palju sul raha on ning kus see asub.
- Esimesse ritta kirjuta kuupäev ja summad, miilal alustad töövihiku täitmisega. Raha seisu saad nii, et loed, arvutad ja liidad kogu oma raha kokku.
- Järgnevatele ridadele kirjuta raha seis iga kalendrikuu viimase kuupäeva seisuga. Igakuine rahakasv olgu ka edaspidiseks suureks motivaatoriks ja loodame, et see inspireerib sind veelgi rohkem säästma ja rahatarkust õppima!
- Mõtteaineks igakuiselt kokkuvõtteid tehes: Miks, kui palju ja mis muutus? Kui palju on sul nüüd sularaha? Raha pangakontol? Hoiukassades? Kas keegi on Sulle võlgu või oled ise kelleltki laenu võtnud?
- Pea meeles! Arvestust peab pidama ka oma kohus- tuste üle. Näiteks, kui võtsid laenu ja maksid sama kalendrikuu jooksul ilusti kõik tagasi, siis see tähendab, et kohustus on 0. Kui võtsid ühes kuus laenu 10 eurot ja see jäi tagasi maksmata ning maksad selle tagasi järgmisel kuul, siis see tähen- dab, et kuu lõpuga oli sinu kohustuste seis 10 eurot.
- Tabeli viimane veerg näitab sinu varade/raha ja kohustuste vahet - netovara.



AASTA EESMÄRGID JA SAAVUTUSED

Mis on see, mis ei lase sul öhtuti uinuda ja viib hommikul une? Jaa, selleks võib olla eksam või kontrolltöö! Aga, elu on palju põnevam ja tähendusrikkam, kui tead, mida tahad, ja teed midagi selle saavutamiseks ja teostamiseks. Iga päev. Natukene.

Eesmärgid aitavad hoida fookust ja järjepidevust. Mida suuremad ja kõrgemad need on, seda enam pead pingutama ning end proovile panema. Reeglina kaasneb sellega nii parem tulemus kui ka eneseületamisest saadav heaolutunne. Boonusena ka uued ja teistmoodi lahendused ja eneseareng.

Hea teada! SMART-mudeli järgi vastab üks hea eesmärk teatud tingimustele. Uuri välja ja pane kirja, mida tähed S, M, A, R ja T tähendavad.

S	M	A	R	T
----------	----------	----------	----------	----------

Eesmärgid (ja unistused) täituvad suurema tõenäosusega, kui

- need on sulle tähtsad;
- oled nende saavutamisele pühendunud;
- eesmärk/unistus on kirja pandud ning sa jälgid oma edusamme järjepidevalt!

Aasta-eesmärkide seadmisel mõtle inspiratsiooni saamiseks järgnevale:

Mida ma õpin? Mis oskuse ma selgeks saan? Millise harjumuse omandan ja mis harjumusest vabanen? Kuhu ma reisin? Milliseid kontserte, näituseid ja sündmuseid ma külastan? Mida ma endale ostan? Mille jaoks ja kui palju ma raha kogun? Mis raamatud ma läbi loen ja mis filme vaatan? Mida põnevat teen koos sõpradega? Mida ma koos oma armsa ja kalli perega ette võtan?

Kui eesmärgid on kirjas, siis hakkab ka alateadvus sinu kasuks tööle! See käib nii, et teades, mida tahad, hakkad sa justkui iseenesest paremini märkama võimalusi.



MINU SUURED AASTA-EESMÄRGID

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12



SAAVUTUSED JA VÕIDUD _____ KUU

Pane iga kuu kirja oma saavutused, võidud, õppetunnid ja tulemused, mis aitavad sul kasvada ja mille üle sa tõeliselt uhke, õnnelik ja tänulik oled. Kui tabad end mustemas meeleolus, siis saad neid üle vaadates uut energiat ammutada.

MINU KOLM EESMÄRKI SELLEKS KUUKS:

1.
2.
3.

SAAVUTUSED:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„Enne Sinu sündi ei olnud su vanemad nii igavad, nagu nad praegu sulle tunduvad.

Nad muutusid sellisteks, tegeledes sinu arvete tasumisega, sinu riiete pesemisega ja kuulates, kui ägedaks ning kõvaks tegijaks sa ennast pead. Nii et enne, kui oma vanemate põlvkonna hukka mõistad ning vihmametsasid päästma ruttad, proovi ise enda järelt koristada ja ise enda eest hoolitseda.”

Bill Gates



SAAVUTUSED JA VÕIDUD

KUU

Jaga suuremad aasta-eesmärgid väiksemateks, näiteks kuu, nädala ja päeva eesmärkideks, sest nii on lihtsam tegutsema hakata. Elevanti „süüakse” ikka tükkidena!

MINU KOLM EESMÄRKI SELLEKS KUUKS:

1.
2.
3.

SAAVUTUSED:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„Edu ja saavutuste tähistamine on oluline. Sellest veelgi olulisem on aga õppida läbikukkumise õppetundidest.”

Bill Gates



SAAVUTUSED JA VÕIDUD _____ KUU

Usu endasse. Usu oma eesmärkidesse. Usu, et saad ja suudad need saavutada. Usu, et oled nende saavutamist väärt. Usu, et sa saad hakkama, isegi siis, kui keegi teine sinusse ei usu.

MINU KOLM EESMÄRKI SELLEKS KUUKS:

1.
2.
3.

SAAVUTUSED:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„Maailmal on ükskõik, milline on sinu enesehinnang. Sinult oodatakse, et saavutaksid midagi, alles peale seda saad ennast hästi tunda.” *Bill Gates*



SAAVUTUSED JA VÕIDUD

_____ **KUU**

Vaata oma eesmärgid üle regulaarselt ja vajadusel täienda! Mõned eesmärgid täituvad iseenesest, teised kaotavad ajas oma mõtte ning see kõik on OK! Sa ju õpid, kasvad ja arened iga päev ning seoses sellega muutuvad ka sinu soovid.

MINU KOLM EESMÄRKI SELLEKS KUUKS:

1.
2.
3.

SAAVUTUSED:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„Kui sa arvad, et su õpetaja on kõige karmim, siis oota, kuni oled kohtunud oma bossiga.” *Bill Gates*



SAAVUTUSED JA VÕIDUD

KUU

Võta hetk aega ja mõtle – kas sinu väikesed eesmärgid on sinu suurte aastaeesmärkidega kooskõlas? Kui mitte, siis joonda need nii, et väikesed toetaksid suurt, sest nii saavutad ka suured eesmärgid kiiremini.

MINU KOLM EESMÄRKI SELLEKS KUUKS:

1.
2.
3.

SAAVUTUSED:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„Sinu kool on ehk oma õpilased liigitanud võitjateks ja kaotajateks, aga päriselus nii ei ole. Mõnes koolis antakse sulle võimalus arvata õigeid vastuseid nii mitu korda, kui tahad. Tegelikus elus selliseid võimalusi ei ole.” *Bill Gates*



SAAVUTUSED JA VÕIDUD

KUU

Leia endale kaaslane, nn *accountability partner*, usaldusisik, kellega koos teineteise eesmärkide seadmisel ja täitmisel innustada. Selleks võiks olla sinu pereliige või sõber.

MINU KOLM EESMÄRKI SELLEKS KUUKS:

1.
2.
3.

SAAVUTUSED:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„Television ei ole tegelik elu. Päril elus peavad inimesed tegelikult lõpuks kohvikust lahkuma ja tööle minema.” *Bill Gates*



SAAVUTUSED JA VÕIDUD _____ KUU

Visualiseeri! Unista! Kujutle end oma eesmärgi saavutamast. Kujutle seda tunnet. Mõtle see läbi. Kirjuta üles. Loo endale unistuste tahvel või unistuste märkmik.

MINU KOLM EESMÄRKI SELLEKS KUUKS:

1.
2.
3.

SAAVUTUSED:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„Sa ei hakka kohe peale kooli lõpetamist suuri summasid teenima.
Sa ei saa firma juhiks enne, kui oled selle nimel vaeva näinud,
selle välja teeninud.” *Bill Gates*



RAAMATUD, *PODCASTID*, MÕJUISIKUD

Raamatute lugemine annab võimaluse seigelda fantaasiamaailmas, reisida, ammutada suurt tarkust, midagi uut õppida, nautida ja avastada iseenda ning kogu maailma olemust ja tähendust.

Pane sellele lehele kirja raamatud, mille sa aasta jooksul läbi loed! Loe iga kuu vähemalt üks raamat või näiteks 10 lehekülge päevas.

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

KASULIKUD *PODCASTID*, MIDA KUULAN, JA VIDEOOD, MIDA VAATAN

INSPIREERIVAD INIMESED, KEDA JÄRGIN



BUCKETLIST100 – EESMÄRGID JA UNISTUSED

Unistustel ja eesmärkidel on tohutult võimas energia. Nad on justkui majakatuled, mis annavad sihi ja jõudu edasi liikuda nii päikeselisel ajal kui ka just siis, kui kõik läheb kiiremaks ja tormilisemaks.

Elu ja maailm on pidevas muutumises. Ka sina ju kasvad ja arened iga päev. Sinu silmaring ja maailmataju laienevad ning sellega koos kasvavad ja arenevad ka sinu eesmärgid ja unistused.

Justkui virtuaalne mäng! Mida kõrgem *level*, seda suuremad võimalused, eesmärgid, saavutused, suuremad väljakutsed ja takistused ning täiuslikum versioon mängijast.

„Kui suudad millestki unistada ja seda ette kujutada, siis suudad seda ka saavutada!”

Walt Disney

Järgnevatele lehekülgedele saad kirja panna oma *bucketlist100!*

Sada unistust, eesmärki, asja, tegevust, kogemust ja elamust, mida soovid näha-tunda-saavutada-kogeda. Võimas!

Unistused ja eesmärgid on igal inimese omad, unikaalsed ja erilised.

Need võivad olla erineva saavutusajaga, näiteks nii:

- suured üleüldised elueesmärgid ja unistused;
- pikaajalised – need, mida saavutad 5–10 aasta jooksul;
- lühiajalised – aastaeesmärgid ja unistused;
- teen-kohe-ära väiksemad elumuutvad eesmärgid ja unistused.

Unistused ja eesmärgid võivad olla seotud väga erinevate eluvaldkondadega. Siin on sulle inspiratsiooniks mõned näited.

- Reisimine ja elamused! Linnad, riigid, piirkonnad, festivalid, loodusobjektid, spordisündmused, koolitused, kontserdid ja võistlused, mida näha ja külastada. Näiteks reisida kosmosesse, ronida maailma kõrgeimasse mäetippu, ujuda kõikides ookeanides, joosta maratoni, võita olümpiamedal, Oscari auhind või Nobeli preemia.
- Suhted! Milline on sinu unistuste perekond tulevikus? Kes ja milline on sinu elukaaslane? Mitu last sul tulevikus on? Kes ja millised on sinu sõbrad ja mida te koos teete? Kellega sa soovid kohtuda?
- Õppimine, töö ja karjäär! Mis on suund, kuhu sa tahad jõuda, mida õppida, millise tööga tegeleda? Millist ja mis väärtust sa oma tegevuse ja tööga lood, mis valdkonnas tegutsed? Millise ettevõtte asutad?
- Vara ja keskkond! Kui suur ja milline on sinu sissetulek (tulevikus) ja vara väärtus? Mida ja milliseid asju sa oma ellu soovid (olgu selleks näiteks kaisukaru, kindel automark, kosmoselaev, uus raamat või joonistusplakk). Kus ja milline on sinu kodu, ümbrus ja keskkond?
- Unistuste elustiil! Milline on sinu unistuste igapäevaelu? Mida sa teed ja mis on sulle tähtis? Näiteks trenn ja liikumine, tervislik toitumine, põnevad tegevused ja elamused, positiivsed emotsioonid, töö, õppimine, rikastavad, õnnelikud suhted kaaslastega, meelelahutus.
- Sina ise! Milline inimene sa oled – füüsiline vorm, välimus, tervis, oskused, harjumused, iseloom, enese- ja õnnetunne. Mis ja milline on sinu elu missioon?

***Julge unistada suurelt ning seada
endale kõrgeid eesmärke!
Usu endasse, tee seda, mida armastad!
Armasta seda, mida teed, mis sul on
ja kes sa oled.***

MINU EESMÄRGID JA UNISTUSED

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

Bucketlist 100 – sada asja, mida saavutan, teen ära, külastan, näen, kogen, tunnen! **#unistused**

MINU EESMÄRGID JA UNISTUSED

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

„See, kes elab oma lugu, suudab saavutada kõike. Ainult üks asi muudab unistuste saavutamise võimatuks: hirm ebaõnnestumise ees.” *Paulo Coelho*

MINU EESMÄRGID JA UNISTUSED

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

Bucketlist 100 – sada asja, mida saavutan, teen ära, külastan, näen, kogen, tunnen! **#unistused**

MINU EESMÄRGID JA UNISTUSED

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

„Unistamine on palju tähtsam kui tarkus, kuna tarkusel on piirid, aga unistamine on piiritu.” *Albert Einstein*

MINU EESMÄRGID JA UNISTUSED

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

Bucketlist 100 – sada asja, mida saavutan, teen ära, külastan, näen, kogen, tunnen! **#unistused**

MINU EESMÄRGID JA UNISTUSED

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

„Ei ole olemas midagi, millega inimesed toime ei tuleks, kui nad end tõsiselt kätte võtavad.” *Clifford D. Simak*



365-PÄEVANE POSITIIVSE *MINDSETI* JA TÄNULIKKUSE VÄLJAKUTSE

Kas teadsid, et positiivne *mindset* ehk meelelaad ja tänulikkus on lihtsaimad, igaühele kättesaadavad ning kõige mõjuvõimsamad vahendid maailmas oma igapäevaellu suurema hulga rõõmu, rahulolu, õnnetunde ja külluse loomiseks? Tundub lihtne ja elementaarne! Aga ometi on nii inimlik lasta tänulikkusel meelest minna.

Võta vastu 365-päevane positiivse *mindseti* ja tänulikkuse väljakutse ja kirjuta IGA PÄEV üks tänulikkust väljendav või sind ja sinu elu ja omadusi kirjeldav lause, mis on sõnastatud positiivselt, jaatavalt, mina-vormis ning, mis peamine, tuleb sinu enda päevakogemusest, mõttest, hingest ja südamest.

Leia see hetk järelemõtlemiseks ja kirjutamiseks iga päev, sest nii on sellest palju rohkem kasu. Sa õpid igas päevas leidma ja märkama midagi, mis su elu kaunimaks, rikkamaks ja ilusamaks teeb. Ja kas kujutad ette, mis on selle juures veel kõige ägedam? Mida tänulikud sa oled, seda rohkem tuleb su ellu asju, sündmuseid, inimesi, olukordi ja hetki, mille eest tänulik olla. *Magic!*

Inspireeri teisi ning jaga rõõmu ja oma kogemusi käesoleva väljakutsega ka pereringis, sõprade ja klassikaaslastega!

Siin on sulle mõned näited:

- Ma olen imeline!
- Ma saan kõigega hakkama.
- Ma olen tänulik, et mul on sõbrad.
- Ma olen tänulik, et elan Eestis.
- Ma olen eriline ja ainulaadne!
- Ma olen tänulik, sellepärast et saan iga päev midagi uut ja kasulikku õppida.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23



24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

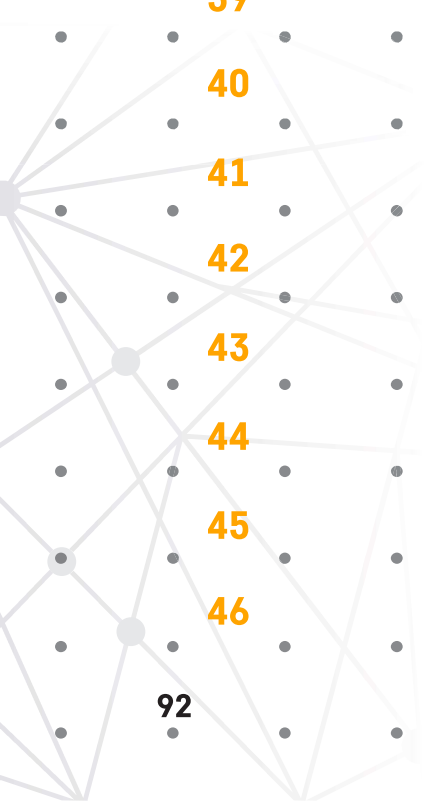
43

44

45

46

92



47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69



70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

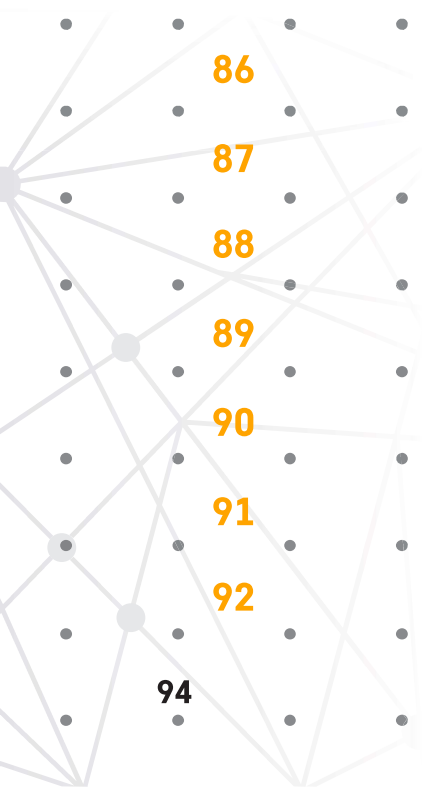
89

90

91

92

94



93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115



116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161



162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

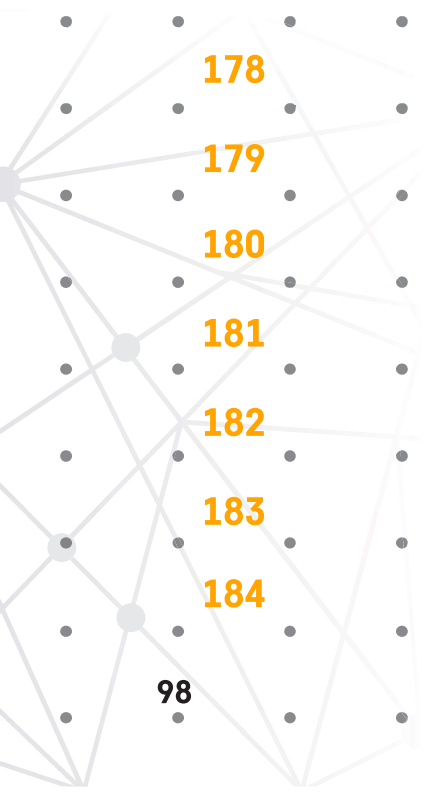
180

181

182

183

184



185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207



208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

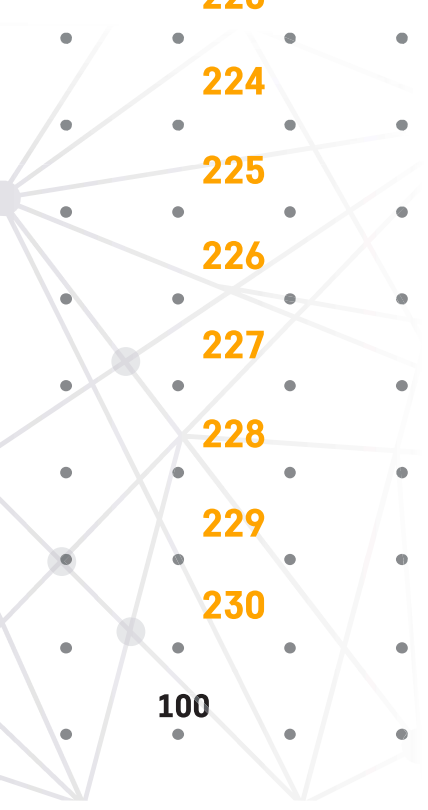
226

227

228

229

230



231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253



254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

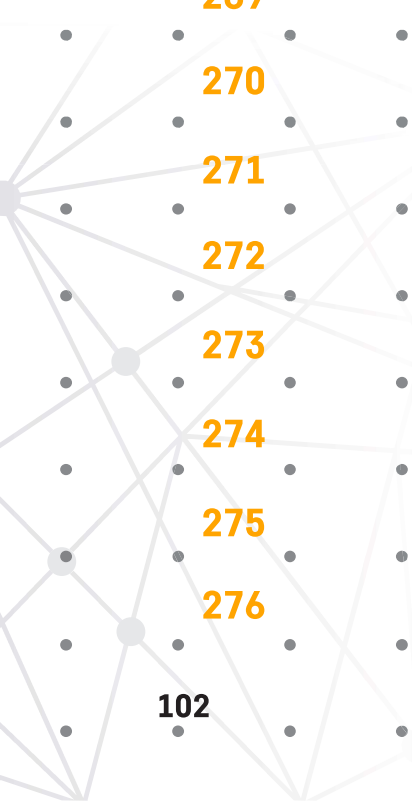
272

273

274

275

276



277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299



300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

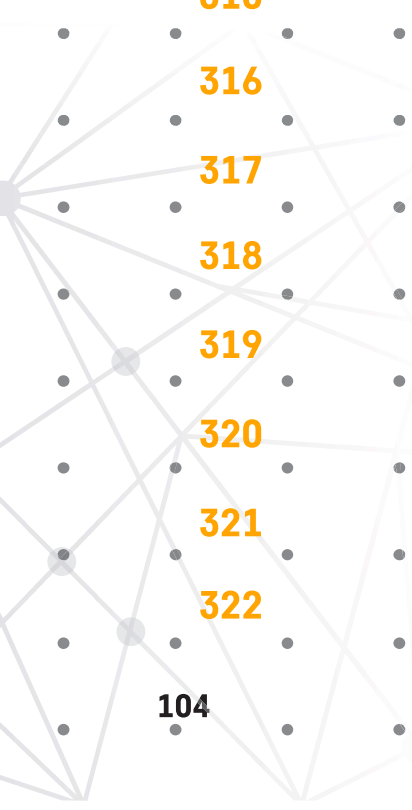
318

319

320

321

322



323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345



346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

ÕNNELIKUD JA EDUKAD INIMESED



Jagavad infot



Peavad päevikut



Loevad iga päev



Tunnustavad teisi



Püstitavad eesmärged



Teevad koostööd



Õpivad järjepidevalt



On tänulikud



Omavad ja järgivad
enesearenguplaani



Aitavad kaasa teiste
edulugudesse



Andestavad



Vastutavad oma
tegude eest



ÕNNETUD JA MITTEEDUKAD INIMESED



On mina-kesksed ja võtavad
kogu au endale



Kritiseerivad



Vaatavad palju
televisiooni/sotsiaalmeediat



Peavad viha ning
kättemaksuplaane



Teevad koostööd vaid
enesekasu silmas pidades



Süüdistavad oma
ebaedus teisi



Levitavad
alusetuid kuulujutte



Arvavad, et nad juba
teavad kõike



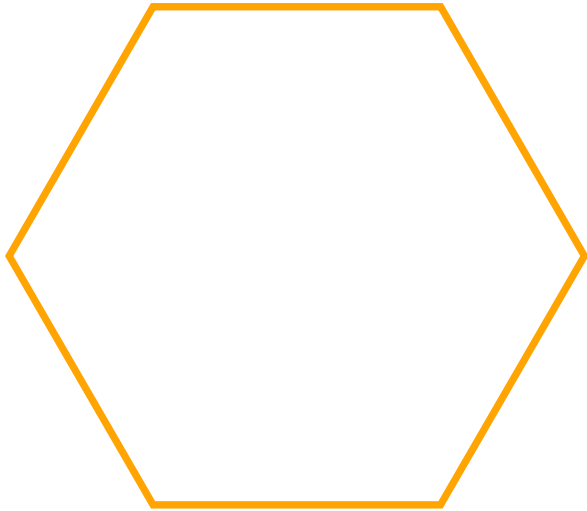


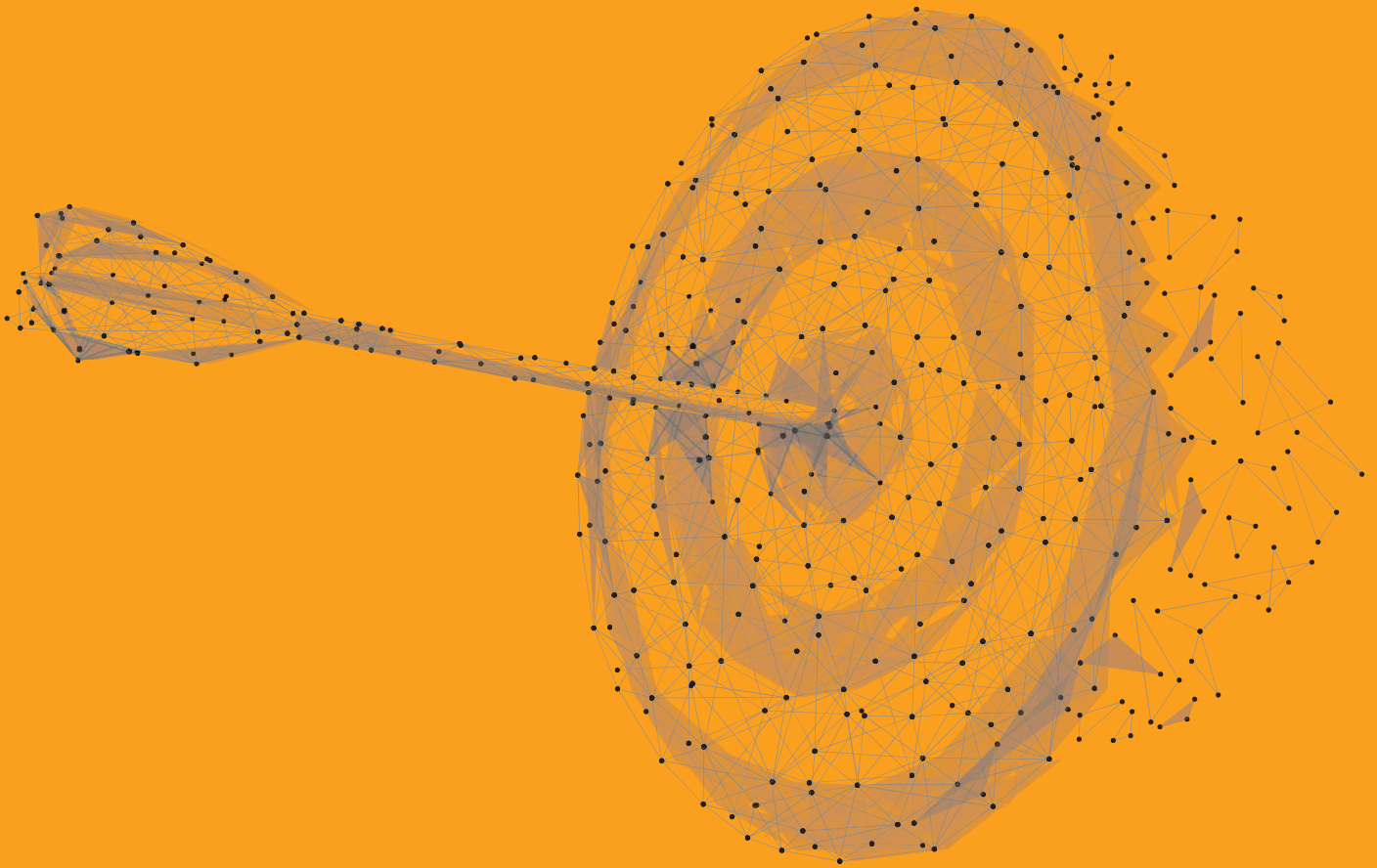
MINU MÖTTED JA MÄRKMED





MINU MÖTTED JA MÄRKMED





SINU ELU, SINU OTSUS, SINU VALIK!

**„Kui miski on sulle tõeliselt tähtis,
siis leiad võimalused selle elluviimiseks
ja realiseerimiseks.**

**Kui see miski ei ole aga piisavalt tähtis,
siis leiad alati vabandused.”**

Ryan Blair

