



Défi du Mois sans dépenses



Économiser de l'argent en ne dépensant que l'essentiel et en évitant les dépenses inutiles pendant un mois

DESCRIPTION DU DÉFI :

Économiser de l'argent, ce n'est pas seulement avoir de l'argent supplémentaire en poche. C'est aussi se lancer dans la réalisation de ses rêves et de ses objectifs. Que vous souhaitiez acheter un nouveau vélo, que vous rêviez de vacances en famille ou que vous planifiez les études de vos enfants, chaque centime économisé est un pas de plus vers la réalisation de vos objectifs.

Ce défi permet d'atteindre différents objectifs d'épargne :

- L'éducation : Épargner pour l'université de vos enfants ou pour votre propre formation continue.
- Les voyages : Préparer un voyage ou une aventure.
- Gros achats : Achat d'un nouvel ordinateur, d'un nouveau téléphone ou d'une nouvelle voiture.
- Urgences : Se constituer un filet de sécurité en cas d'imprévu.

EN QUOI CE DÉFI EST-IL UTILE ?

Êtes-vous prêt à devenir une superstar du budget ? Ce défi de 30 jours est conçu pour vous aider, vous et votre famille, à apprendre à dépenser l'argent de manière judicieuse. En vous concentrant sur l'essentiel et en évitant les dépenses inutiles, vous pouvez améliorer votre santé financière. Vous aurez peut-être du mal à vous adapter à ces nouvelles habitudes, mais cela en vaut la peine au final.

Votre mission :

- **L'essentiel seulement:** Utilisez votre argent pour les choses importantes comme la nourriture, les factures et les déplacements (bus, vélo ou voiture).
- **Bonne cuisine maison:** Remplacez les repas au restaurant par de délicieux repas faits maison.
- **Plaisirs gratuits:** Choisissez des activités qui ne coûtent rien, comme une promenade dans le parc ou une soirée cinéma à la maison avec des amis.
- **Faites une pause dans vos achats:** Attendez avant d'acheter ce gadget ou ce vêtement à la mode - demandez-vous s'il s'agit d'un besoin ou d'une envie.

MOIS SANS DÉPENSES

LE DÉFI

Créez une feuille de budget simple ou utilisez une application pour surveiller vos dépenses. Essayez d'avoir plus de jours sans dépenses supplémentaires !

Pourquoi c'est génial : économiser de l'argent peut vous aider à réaliser vos rêves plus rapidement, comme faire un voyage spécial ou retourner à l'école pour apprendre davantage. C'est comme construire un château, une brique à la fois.

Défi accepté : Il peut être difficile de renoncer aux petits luxes, mais imaginez la satisfaction que vous éprouverez lorsque vous verrez vos économies augmenter.

Commençons !

Semaine 1 : Planifier et suivre



1

Créez un budget :

Dressez la liste de toutes les choses pour lesquelles vous devez dépenser de l'argent, comme les courses, les factures et les transports.

Faites une liste des choses que vous achetez habituellement mais dont vous n'avez pas vraiment besoin, comme les sorties au restaurant ou le shopping.

Suivez vos dépenses

Chaque jour, notez dans un carnet ou une application tout ce pour quoi vous dépensez de l'argent.

À la fin de la semaine, vérifiez votre liste pour voir si vous n'avez dépensé que pour l'essentiel.

Semaine 2 : Soyez créatif



2

S'amuser sans dépenser :

Pensez à des activités gratuites que vous pouvez pratiquer, comme la randonnée, la lecture d'un livre ou une soirée cinéma à la maison.

Dressez une liste de ces activités et essayez d'en faire au moins une par jour.

Gâteries maison :

Au lieu de manger au restaurant, préparez vos repas à la maison. Essayez de nouvelles recettes et faites participer votre famille.

Notez les recettes que vous avez le plus appréciée.

MOIS SANS DÉPENSES

Semaine 3 : Échanger et économiser

3



Échangez avec vos amis :

Échangez des articles comme des livres, des films ou des vêtements avec des amis. De cette façon, vous obtenez quelque chose de nouveau sans dépenser d'argent. Notez ce que vous avez échangé et ce que vous avez ressenti.

Réparation et réutilisation :

Réparez un objet que vous possédez déjà au lieu d'en acheter un nouveau. Il peut s'agir d'un article ménager, d'un vêtement ou d'un gadget. Notez ce que vous avez réparé et comment vous l'avez fait.

Semaine 4 : Réfléchir et célébrer

4



Réfléchissez à votre mois :

Consultez votre tableau de bord des dépenses. Avez-vous respecté les dépenses essentielles ? Notez ce que vous avez appris. Notez vos activités gratuites ou vos recettes préférées du mois.

Célébrez votre réussite :

Célébrez votre succès en organisant une activité gratuite ou peu coûteuse, comme un pique-nique ou une soirée de jeux. Récompensez-vous d'avoir relevé le défi. Réfléchissez à ce que vous ressentez après avoir relevé le défi du mois sans dépenses.

DÉFI TERMINÉ !

Félicitations pour avoir relevé le défi du mois sans dépenses ! En vous concentrant sur les dépenses essentielles, vous avez pris des mesures pour améliorer votre santé financière. La gestion judicieuse de l'argent peut être un défi, mais vous avez fait du bon travail. Partagez ce que vous avez appris avec vos amis et votre famille et continuez à adopter de bonnes habitudes financières. Bravo !

Clause de non-responsabilité : Les informations fournies sont à des fins d'information et d'éducation uniquement et ne constituent pas des conseils financiers. Les suggestions sont des lignes directrices générales et peuvent ne pas convenir à des situations financières particulières. Avant de prendre toute décision financière, il est recommandé de consulter un conseiller financier. Teladoc Health n'est pas responsable des décisions financières prises à la suite de ces informations.



Félicitations d'avoir terminé le défi **Mois sans dépenses**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

