

## Skipulag bókarinnar

Eins og fyrr segir fjallar þessi bók um að ná stjórn og upplifa betri fjármál. Verkefnin eru þannig gerð að þú getir unnið þau sjálfstætt en þó er mælt með því að vinna þau með fagaðila.

Við leggjum áherslu á þrjá þætti:

1. **Við skoðum fjármálin og fáum rétta mynd af stöðu okkar.**
2. **Við setjum okkur viðráðanleg markmið sem hjálpa okkur að bæta stöðuna.**
3. **Við metum líðan okkar og tilfinningar og endurskoðum stöðuna.**

Verkefnin í þessari bók eru útbúin út frá fimm lykilspurningum um fjármálin okkar og svörum við þeim. Gert er ráð fyrir því að vinna við hverja spurningu taki u.þ.b. eina viku. Uppsetningin hentar því vel til að vinna verkefnin með ráðgjafa einu sinni í viku á sex vikna tímabili.

Bókin skiptist í eftirfarandi hluta:

<b>Inngangur</b>	Í inngangi er fjallað um það hvernig hegðun og tilfinningar hafa áhrif á fjármálin okkar.
<b>Vika 1</b>	<b>Hvert fara peningarnir?</b> Í fyrstu viku byrjum við að skrá niður hvert peningarnir okkar fara og fræðumst um mikilvægi þess að hafa yfirsýn í fjármálum.
<b>Vika 2</b>	<b>Hvaðan koma peningarnir?</b> Í annarri viku förum við yfir hvaða peninga við þennum og fræðumst meira um yfirsýn.
<b>Vika 3</b>	<b>Þurfa peningarnir að fara þangað sem þeir fara?</b> Í þriðju viku fræðumst við um þarfir okkar og langanir og skoðum hegðun okkar í eigin fjármálum.
<b>Vika 4</b>	<b>Viljum við að peningarnir fari þangað sem þeir fara?</b> Í fjórðu viku tökum við stjórn á fjármálunum okkar með því að ákveða hvert við viljum að peningarnir fari.
<b>Vika 5</b>	<b>Eru peningarnir að styðja við markmið okkar?</b> Í fimmtu viku förum við betur yfir það hvernig við látum peningana styðja markmið okkar í daglegu lífi og hjálpa okkur að ná lengra.
<b>Skuldaúrræði</b>	Ýmis fræðsla um skuldaúrræði.
<b>Framtíðin</b>	Samantekt á efni bókarinnar og hugmyndir til framtíðar.