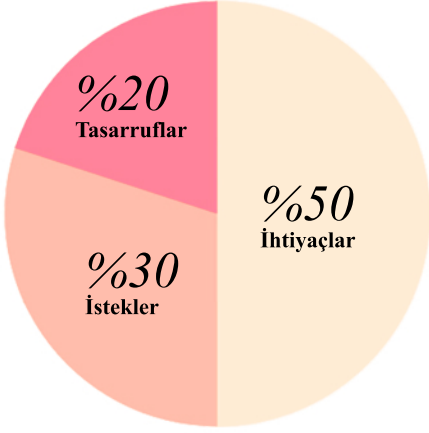


# MINDFORM

- Zihnin Ötesine Geçmek -  
mindform.com.tr

Ayça Akın  
aycaakin.com

## GELİR DAĞILIMI



### İHTİYAÇLAR / Yaşamsal Giderler

Kira, faturalar, beslenme, hijyen

### İstekler / Kişisel Giderler

Hediye, abonelikler, dekorasyon, kozmetik

### Tasarruflar / Birikimler

Emeklilik, fonlar, yatırımlar

## BİR HAFTADA \$50 MEYDAN OKUMASI

1. GÜN



\$1

2. GÜN



\$2

3. GÜN



\$7

4. GÜN



\$10

5. GÜN



\$15

6. GÜN



\$8

7. GÜN



\$7

## BİR HAFTA BOYUNCA

- Giyim alış veriş yapılmayacak.
- Dışarıdan yemek, kahve vb. alımı yapılmayacak.
- Ağırlıklı olarak sebze ürünleri alınacak.
- Tüm abonelikler için “**Buna gerçekten ihtiyacım var mı?**” sorusu sorularak gözden geçirilecek, gerekli olmayanlar iptal edilecek.
- Online alış veriş yapılmayacak.
- Sosyal medya kullanımı günlük 3 saat ile sınırlandırılacak.
- Bir şey alınırken “**Buna gerçekten ihtiyacım var mı?**” sorusu sorulacak.
- Sağ üstteki tabloda belirtilen günlük tutarlarda (\$ veya TL karşılığı) günlük birikim yapılacak.
- Bir haftada \$50 meydan okumasını başarıyla tamamlayanlar 7. gün kendisini ödüllendirecek.

