

Januari med vinter, kyla och mörker, och med hela naturen som vilar upp sig – vilken perfekt tid att själv ta det lite lugnare och reflektera lite över livet och allt. (Svaret är för övrigt 42 som ni säkert vet.)

Återigen – som i *Investeringsstankar 24-10* – med lite inspiration från artiklar i Dagens Nyheter.

(1 av 2) Experternas tips: Så kan du spara tusenlappar 2025,

DN 2025-01-07. <https://www.dn.se/ekonomi/experternas-tips-sa-kan-du-spara-tusenlappar-2025/>

”Januari brukar kallas den fattigaste månaden och för många kan utgifterna svida lite extra efter decembers firanden. DN har pratat med tre experter om hur man bäst maxar privatekonomin under 2025.”	[✓]
1. ”se över försäkringar” – ”Är det någon gång du ska se över dina försäkringar, så är det 2025. De som gör det kommer att kunna spara tusenlappar, säger Magnus Hjelmér.” .. ”Enligt Magnus Hjelmér blir försäkringarna ovanligt viktiga i år eftersom bolagen ännu inte har justerat sina priser för att kompensera för de senaste årens kostnadsökningar. Med största sannolikhet kommer de dock att göra det nu.” JP Något vi gör så där vart 4-5 år. Vi har dessutom styrt alla försäkringar (bilar, båt, hus, ...) att förnyas runt april-maj varje år så januari är en perfekt tid att börja titta på’t.	[]
2. ”Se över dina utgifter” – ”Kartlägg hur du gör av med pengar. Se över dina kontoutdrag och fakturor för att hitta kostnader att dra ned på. Det kan exempelvis vara abonnemang, utgifter för saker du inte använder eller onödiga försäkringar. Undvik impulsköp genom att exempelvis radera dig från reklamutskick från företag. I just januari kan oväntade årsavgifter dyka upp, se till att inte missa dem.” JP Nått vi gör nån gång per år eller så. Just abonnemang har ju lite tendens att ”bli liggande”...	[]
3. ”Gör en budget” – ”Konsumetverket.se har ett verktyg som kan hjälpa dig att skapa en budget. Många banker har enklare Excel-snurror som man kan använda för att få koll på ekonomin. Om januari är extra tuff, så gör med fördel en veckovis budget. På det sättet är det lättare att hålla koll på – och vid behov justera – utgifterna.” JP Utvärderar emellanåt lite ”nya” lösningar men hitills alltid fallit tillbaka till Excel... (Mycket beroende på att ”internationellt leverne” är dåligt hanterat av andras lösningar.)	[]
4. ”Säkra en buffert” – ”Ha en summa motsvarande två till tre månaders nödvändiga utgifter på ett lättillgängligt konto som täcker utgifter för det oväntade. Lägg inte hela din buffert på börsen eller i sparformer som inte omfattas av den statliga insättningsgarantin.” JP Oh yeah! I vårt fall, fördelat på några vanliga sparkonton och ”money market”-investeringar.	[]
5. ”Betala av så mycket som möjligt” – ”Om du måste välja att betala fakturor eller att spara, så prioritera alltid avbetalningarna. Men se till att komma igång med sparandet igen så fort alla krediter är betalda. Om du har pengar över, betala av så mycket som möjligt på och prioritera eventuella lån med högre räntor för att undvika att fastna i en negativ avbetalningsspiral.” JP Ser över och betalar in extra skatter vid behov i december. Köper det mesta med kreditkort för extra försäkringar o skydd mot bedrägerier osv men betalar av hela balansen varje månad.	[]
6. ”Ta hjälp” – ”Vänd dig till en budget- och skuldrådgivare i din kommun om det känns övermäktigt. Kontakta de bolag du är skyldig pengar för att göra upp en avbetalningsplan.” JP Kanske inte dåligt tips i sig, om behov, men gäller att hitta några rådgivare man tror på... som kan mer än en själv. Själva har vi egna nätverk där vi diskuterar ekonomi, för både US o SE.	[]

JP ”Årets finansapp”, för oss: **”EMPOWER PER”** (US, gratis), håller dagligen reda på både löpande transaktioner och balanser, på bankkonton och finansiella sparandet, inkl tillgångar som hus, bilar, ...

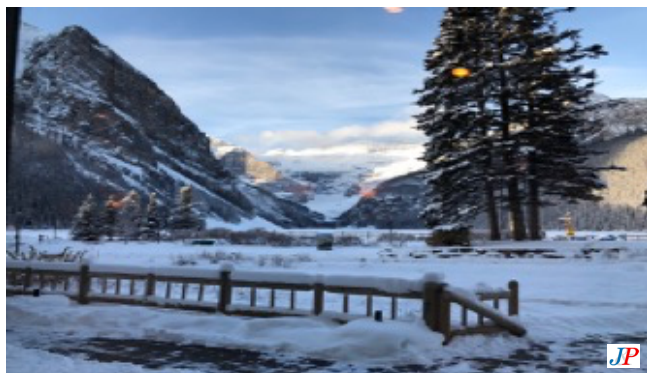
(2 av 2) Stora guiden till nyårslöften – fällorna, feltanken och vad du kan skippa

DN 2024-12-31. <https://www.dn.se/insidan/stora-guiden-till-nyarsloften-fallorna-feltanken-och-vad-du-kan-skippa/>

”Så ska du tänka – 14 experter ger sina bästa tips om fällorna, feltanken och löften du helt kan skrota.”

- 1) **”Börja träna”** ”Ha rimliga krav. Många börjar för hårt och för ofta och då håller det inte i längden.”
- 2) **”Gå ned i vikt”** ”Det här är inget bra nyårslöfte. Den som bantar med en diet brukar gå upp de kilona igen. Satsa i stället på att hitta ett hållbart sätt till att må bättre i längden genom att äta hälsosamt och att röra på dig.”
- 3) **”Äta nyttigare”** ”Konkretisera löftet och fokusera på några specifika saker som är realistiska att ändra” ”Alltför radikala förändringar är svåra att upprätthålla.”
- 4) **”Stressa mindre”** ”Att vilja stressa mindre är mer en riktning i livet, en kontinuerlig strävan, än ett mål”
”Lägg fokus på vad du vill närma dig i stället för vad du vill hålla dig ifrån. Vad är det du vill göra mer av i livet?” 
- 5) **”Dricka mindre alkohol”** ”Löftet behöver vara mer konkret för att öka chansen att lyckas. Var så specifik som möjligt. När får du dricka, hur många glas per tillfälle och per vecka?” En ’vit (januari) månad’ kanske?!
- 6) **”Träffa vänner oftare”** ”Det här löftet är också en hälsofråga, men vi tänker inte på det som ett sådant. Nära relationer och sociala nätverk bidrar med både välbefinnande och längre livslängd.” 
- 7) **”Sluta röka eller snusa”** ”Hitta nya aktiviteter att ha som alternativ.”
- 8) **”Ta hand om kärleksrelationen”** ”Det är ett bra löfte, men säg i stället vad du ska göra”. ”En fälla som många går i när de vill ta hand om relationen är att ge vad de själva vill ha och inte ta reda på partners önskemål och behov.”
- 9) **”Bli mer ekonomisk”** ”Lägg tid på att sätta dig ned och få en bild över alla utgifter, vilket kan vara svårt att ha när räkningar betalas på olika sätt.” Se exempelvis över olika abonnemang och avtal och identifiera vad som är onödigt och vad som kan bytas mot något billigare.”... Se med föregående sida.
- 10) **”Vara mer med barnen”** ”Det här löftet andas dåligt samvete och en önskan om att prioritera om. Fundera på vad du vill göra mer, och när’.
- 11) **”Sluta skjuta upp saker”** ”Formulera om löftet till ett närmandemål som beskriver vad du vill uppnå.” ”Om det är svårt att göra ett output-mål om något som ska produceras kan det vara ett input-mål där du anger hur många timmar som du ska lägga på detta. Undvik den vanliga fällan att invänta känslan av motivation eller engagemang. Du kan få vänta förgäves. Börja i stället med något litet, då brukar motivationen komma. Ha gärna delmål och stäm av en gång i veckan om hur du håller löftet.” Vi finner att både output- och input- mål kan vara lysande sätt att få saker gjorda.
- 12) **”Lägga sig i tid oftare”** ”Det är ett bra löfte, om du känner att det behövs. Tecken på det är att ofta vara trött på morgonen och vilja sova vidare, eller vara trött under dagen.”
- 13) **”Leva mer miljövänligt”** Bottom-line: Konsumera mindre, helt enkelt. Minska matsvinn genom handla mindre mat och oftare. Låna utrustning, dela med andra, ...
”- Jobba 15 timmar i veckan”, meddelar ordföranden i 15 Klubben, <https://jandp.biz/15> 
- 14) **”Minska skärmtiden”** ... ’medvetet lägga undan mobilen när man vill umgås’ ’ha goda rutiner kring sömnen, stäng av notiser och använd exempelvis ”Stör ej”-inställningen på mobilen efter ett visst klockslag’

J&P All that said ... Koppla av i en trevlig miljö, med god mat, och gärna med ett glas vin, efter tränandet! 😎



Från **Lake Louise**, Kanada, med både Fairmont Hotel och hela miljön överhuvudtaget som en *J&P Favvo!*