

# De financiële DETOX

**HOE JE MEER GELD OVERHOUDT  
AAN HET EINDE VAN DE MAAND**

JOËLLA OPRAUS &  
NATHALIE VAN WINGERDEN



# Inhoud

Voorwoord 7

Over How 2 Spend It 13

1 **FINANCIEEL GOED VOOR JEZELF ZORGEN** 19

2 **JOUW RELATIE MET GELD** 35

3 **DE ZEVEN GELDTYPES** 51

4 **FINANCIEEL DETOXEN: DE VOORBEREIDING** 75

5 **WEEK 1** 83  
Doelen stellen

6 **WEEK 2** 97  
Duik in je financiële administratie

7 **WEEK 3** 119  
Krijg inzicht in je vaste inkomsten en uitgaven

8 **WEEK 4** 135  
Pak je vergrootglas

9 **EVEN TUSSENDOOR:  
HOE GAAT HET MET JE SPENDING DIEET?** 149

10 **WEEK 5** 155  
Toxic spending habits

11 **WEEK 6** 169  
Healthy spending habits

12 **HOE HOUD JE DE DETOXVIBE VAST?** 181

13 **PRATEN OVER GELD** 189

Veelgestelde vragen 207

The End 221

Dank jullie wel! 225

Naslagwerk 229

Financiële overzichten 241

Ben jij zoals Loesje en hou je aan het einde van je geld altijd een stukje maand over? Wil je sparen voor een nieuwe auto, maar heb je eigenlijk geen idee wat je kunt missen per maand? Verdwijnt jouw geld ook op mysterieuze wijze uit je portemonnee? Dan is deze financiële detox echt iets voor jou.

## DE FINANCIËLE DETOX

**De financiële detox is gebaseerd op de online Financiële Detox Challenge van How 2 Spend It. Mocht je How 2 Spend It nog niet kennen, dan kun je na dit voorwoord lezen hoe we ooit begonnen zijn. Breng ook zeker een bezoekje aan [how2spendit.nl](http://how2spendit.nl), check onze social media of kom eens langs bij een workshop of evenement. Dat lijkt ons leuk!**

Als je How 2 Spend It al kent, weet je vast dat je geen gort-droog financieel boek hoeft te verwachten vol saaie regels die je allemaal al eerder hebt gehoord, maar waarvan je niet weet hoe je die kunt toepassen op jouw situatie.

Dit boek is dan ook voor iedereen die flink de bezem door haar (vooruit, of zijn) financiën wil halen. Iedereen die graag dromen wil waarmaken, maar wie het maar niet lukt om hier ook echt geld voor opzij te leggen. Voor iedereen die écht eens goed durft te kijken naar het eigen geldgedrag.

Maar let wel, dit is een echt doe-boek! Je leest het niet in je luie stoel, af en toe instemmend knikkend 'dat zou ik best eens kunnen doen', waarna je het vervolgens weer weglegt of aan iemand anders geeft. Wij hopen, en verwachten, dat je ook echt actief aan de slag gaat met deze detox en dat je aan het eind van dit boek trots bent op jouw veranderde, nieuwe zelf.

Het voorschrift bij elke soort detox is dat je je goed moet voorbereiden. We gaan in dit boek daarom eerst aan de slag met jouw *money mindset*: welke bewuste of onbewuste overtuigingen over geld heb jij meegekregen? Ook gaan we kijken wat voor geldtype je bent en gaan we je motivatie opbouwen, zodat je deze detox ook daadwerkelijk vol gaat houden. Eenmaal bezig, ga je tenslotte ook op een *spending* dieet. Dat betekent zes weken lang niet shoppen, behalve de noodzakelijke dingen, zoals de boodschappen. Heb je er ook al zo'n zin in?

Financieel detoxen gaat met vallen en opstaan. Je hoeft er echt geen financieel wonder voor te zijn. Het vraagt vooral de ambitie om je doelen te behalen en te zorgen dat geld je daarbij helpt in plaats van tegenwerkt.

Online hebben er al duizenden vrouwen meegedaan aan de Financiële Detox Challenge, waar je je voor kunt opgeven via onze website [how2spendit.nl](http://how2spendit.nl). We hebben even wat reacties van onze bezoekers voor je op een rijtje gezet:

## TESTIMONIALS

### Marinde

*“Zes weken, makkie toch?” Dat zei ik aan het begin. Het geen geld uitgeven op zich was inderdaad nog niet eens het moeilijkste. Maar dat heeft vooral te maken met de termijn van zes weken. Bij sommige dingen dacht ik dan: ach, dat koop ik later wel. Ik weet het, niet de allerbeste instelling. Wat moeilijker was, of in elk geval confronterender, was dat ik mijn eigen luiigheid tegenkwam. Eerlijk is eerlijk: bij mij is er veel spending winst te behalen als ik gewoon iets meer moeite doe en minder lui ben.*

*En dat moet maar eens afgelopen zijn. Want naast dat busritjes en*

*kant-en-klare lunches toxic zijn voor mijn portemonnee, zijn ze dat ook nog eens voor mijn figuur. Tijd voor échte healthy spending habits. Door lekker mijn eigen lunch mee te nemen en vaker de fiets te pakken, verhuizen alle reserves van mijn heupen naar mijn portemonnee. Als dat geen win-winsituatie is...*

Dana

*'Ik ben best goed met geld. Ik ben zuinig en hou mijn geldzaken altijd goed in de gaten. Dus toen ik aan de Financiële Detox Challenge begon, dacht ik dat het voor mij niet zo moeilijk zou zijn. Maar ik heb toch veel geleerd. Ik zie nu in dat ik soms echt niet zo zuinig hoeft te zijn, dat je soms ook geld mag uitgeven.*

*Zo koop ik zelden kleding voor mezelf, dat vind ik zonde van mijn geld. Toch zou ik me fijner voelen als ik wat mooie setjes in mijn kast had hangen, ook om professioneler over te komen op mijn werk. De Financiële Detox Challenge heeft me een spiegel voorgehouden: bewust met je geld bezig zijn is goed, maar je mag soms de teugels best wat meer loslaten en genieten. Wel verantwoord uiteraard.'*

Shadyra

*'Net zoals bij elke detox begon ik aan deze challenge omdat ik mezelf geestelijk en lichamelijk wilde reinigen. Deze keer door mijn uitgavenpatroon tijdelijk te versimpelen met als doel bewustwording, nieuwe inspiratie en inzichten op te doen over mijn geldzaken.*

*Terugkijkend is dat goed gelukt. Ik voel me – letterlijk en figuurlijk – schoon en licht, maar tegelijkertijd ook volgeladen met nieuwe habits en geïnspireerd om dit door te zetten.*

*Ook mijn financiële administratie heeft een detox ondergaan en is nu echt opgeruimd. Mijn overgeorganiseerde opruim- en bewaartics zorgden er namelijk voor dat ik overvolle mappen met mijn finan-*



*ciële administratie had. Na enige frustraties en een humeurige bui, zoals bij elke detox, kon ik mijn drang om alles te bewaren loslaten en ben ik teruggegaan van zes mappen naar drie. Ook heb ik mijn digitale financiële administratie eindelijk opgezet. Door periodiek een balansdag in te lassen blijft het ook opgeruimd.*

*De detox zorgde er – bewust en onbewust – voor dat ik uit mijn comfortzone moest stappen en out of the box moest denken, wilde ik toch blijven genieten van het leven. Hierdoor heb ik leuke mensen ontmoet, bijzondere gesprekken gevoerd, lekker in de natuur gewandeld, ben ik weer creatief aan de slag gegaan en heb ik nogmaals bevestigd gekregen dat geld zeker niet het belangrijkste is om te kunnen genieten van het leven.'*

We hopen dat je dit boek met veel plezier leest, dat je je doelen gaat behalen en dat we je snel een keer 'live' mogen ontmoeten bij een van onze events en uiteraard online.

Veel succes met jouw financiële detox!

xxx  
Nathalie & Joëlla

**PS** In je eentje financieel detoxen is een stuk minder leuk dan wanneer je je ervaringen ook met anderen kunt delen. We weten uit ervaring dat het soms ook best even lekker is als je van anderen leest dat zij toch zijn gezwicht voor dat jurkje tijdens de sale (jij bent niet de enige!) of om anderen je vragen te kunnen stellen. Nodig daarom je vriendinnen uit om mee te doen en meld je ook even aan voor onze besloten Facebookgroep ([facebook.com/groups/financieeldetoxen](https://facebook.com/groups/financieeldetoxen)).