

Korte Activiteit: Bufferplan (5 minuten)



Deze oefening helpt je een realistisch bufferdoel te bepalen en een eenvoudige manier om dit te beschermen.

01 Kies je eerste

Bufferdoel

Kies één doel dat realistisch aanvoelt voor jouw huidige situatie:

- ☐ €100–€300 (klein “eerste vangnet”)
- ☐ één maand aan essentiële kosten
- ☐ een ander realistisch bedrag:

02 Bepaal hoe je

het opbouwt

Kies één aanpak:

- ☐ een kleine maandelijkse overschrijving (elke maand dezelfde dag)
- ☐ wekelijks bedrag (klein maar consistent)
- ☐ gebruik “extra geld” (bonus, terugbetaling) plus een klein maandelijks bedrag

04 Volgende

actie

Welke actie ga je deze week ondernemen?

- ☐ een aparte spaarrekening openen
- ☐ een automatische overschrijving instellen
- ☐ een “buffer”-categorie toevoegen aan mijn budget
- ☐ anders:

03 Bescherm je

buffer

Kies één beschermingsregel (vink er één aan):

- ☐ bewaar buffergeld op een aparte rekening
- ☐ label het duidelijk in je budgetteringstool
- ☐ gebruik het alleen voor onverwachte kosten (reparaties, dringende zaken, plotselinge rekeningen)

06 Schrijf je buffermanifest

Een buffer is niet alleen geld, het is gemoedsrust. Schrijf 2–3 zinnen over waarom je buffer voor jou emotioneel belangrijk is.

Mijn buffer is belangrijk omdat...

