

---

## สารบัญ

รู้จักเศรษฐกิจพอเพียงให้ดีขึ้น	7
<b>01</b> คุณรู้จักตัวเองดีพอหรือยัง	16
<b>02</b> 5 คำถาม สำหรับประเมินตนเอง	20
<b>03</b> มีบัตรเครดิตและบัตรกดเงินสดก็ใบในกระเป๋า	40
<b>04</b> สร้างวินัยการออมควรเริ่มต้นอย่างไร	45
<b>05</b> ควรวางแผนเก็บเงินเดือนละเท่าไร	59
<b>06</b> อย่าปล่อยใจไปกับสังคม	64
<b>07</b> การควบคุมอารมณ์	71
<b>08</b> พกเงินเท่าที่จำเป็น	77
<b>09</b> ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดหนี้	84
<b>10</b> ใช้จ่ายผ่านบัตรเครดิตและบัตรกดเงินสด	89
<b>11</b> ไกลชิดกับการพนัน	98
<b>12</b> สิ่งสรรคบ่อยแค่ไหน	104





- |    |  |     |
|----|--|-----|
| 13 | ใช้จ่ายเกินตัว                               | 108 |
| 14 | เมื่อเป็นหนี้แล้ว ควรบริหารจัดการอย่างไร     | 114 |
| 15 | ไม่สร้างหนี้หลายก้อนในเวลาเดียวกัน           | 121 |
| 16 | หาอาชีพเสริม                                 | 127 |
| 17 | สร้างวินัยการผ่อนชำระหนี้ “ประเภทอสังหาฯ”    | 132 |
| 18 | เรียนรู้ดอกเบี้ยของธนาคาร                    | 135 |
| 19 | เก็บเงินเพื่อดาวน์ให้มากที่สุด               | 144 |
| 20 | เพิ่มยอดการชำระต่อเดือนให้มากขึ้น            | 149 |
| 21 | โปะทุกครั้งเมื่อมีโอกาส                      | 158 |
| 22 | รีไฟแนนซ์ (Refinance)                        | 163 |
| 23 | ชำระให้ตรงเวลาและสม่ำเสมอ                    | 172 |
| 24 | สร้างวินัยการผ่อนชำระหนี้ “ประเภทบัตรเครดิต” | 176 |
| 25 | ชำระภายในเวลาที่กำหนด                        | 180 |



---

## สารบัญ

- |           |  |     |
|-----------|--|-----|
| <b>26</b> | ผ่อนชำระทันทีเมื่อเงินเดือนออก         | 190 |
| <b>27</b> | วิธีสร้างวินัยทางการเงินให้ได้ผล       | 194 |
| <b>28</b> | สร้างแรงบันดาลใจ                       | 200 |
| <b>29</b> | มีวินัย ทำเป็นประจำและสม่ำเสมอ         | 208 |
| <b>30</b> | ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม                    | 215 |
| <b>31</b> | ลดการใช้เงินในอนาคต                    | 222 |
| <b>32</b> | ควรแบ่งการออมเงินอย่างไร               | 228 |
| <b>33</b> | เงินออมในกรณีเจ็บไข้ได้ป่วยหรือฉุกเฉิน | 237 |
| <b>34</b> | เงินออม สำหรับการใช้ชีวิตหลังเกษียณ    | 241 |
| <b>35</b> | หลากหลายแนวทางในการออมเงิน             | 251 |
| <b>36</b> | มีวินัย ไม่มีหนี้ ชีวิตดี มีเงินออม    | 257 |
| <b>37</b> | บทสรุปของผู้ที่มมีวินัยทางการเงินที่ดี | 264 |

