

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์

(8)

บทนำ : คนใช้จ่ายมือเติบอยู่โดยปลอดภัยนี้ได้จริงหรือ	1
1. ฉันยังตั้งหน้าตั้งตาซื้อแม่เมื่อหมดเงินแล้ว	9
2. จากคนสุร่ยสุร่ายกลายเป็นคนประหยัด	27
3. การเริ่มต้น "วันนี้ฉันตัดสินใจที่จะเป็นคนปลอดภัย"	41
4. ฉันเป็นหนี้เท่าไรกันแน่	63
5. รายการสิ่งที่อยากได้และสิ่งที่จำเป็น	105
6. ทำรายการหนี้และแผนชำระคืน	131
7. ฝึกใช้จ่ายเฉพาะที่จำเป็น	145
8. โจมตีหนี้ ปรับตัวเข้ากับชีวิตใหม่ของคุณ และก้าวไปอีกขั้นหนึ่ง	175
9. สร้างรายได้เสริม หางานชั่วคราวใหม่ๆ	191
10. แปรสิ่งของที่คุณไม่ต้องการเป็นเงินสด	211
11. แง่มุมทางสังคมของแผนงดจ่าย	233
12. ลาก่อน...แผนงดจ่าย สวีสวี...แผนควบคุมการจ่าย!	255
151 สิ่งที่คุณทำได้แทนการออกไปจับจ่ายใช้เงิน	284
คำขอบคุณ	292