



5 steg

**SOM GIR DEG OVERSIKT,  
KONTROLL OG RO I ØKONOMIEN**

**FOR GRÜNDERE SOM VIL FØLE SEG TRYGGE PÅ PENGENE  
SINE – UTEN STRESS OG USIKKERHET**



Mariell Løken - Pengekompasset

Hei gründer!



**Du startet bedriften din fordi du ville skape mer frihet. Mer fleksibilitet. Mer mening i hverdagen.**

Og kanskje tjener du bra. Du har kunder, kanskje regnskapsfører, og ting ruller og går.

**Men hvorfor føles det likevel som du ikke helt vet hvordan det egentlig går med økonomien?**

Den saldoen på bankkontoen?  
Den gir deg ikke ro – bare flere spørsmål.

Jeg vet akkurat hvordan det føles.

Jeg er glad i tall. Jeg har jobbet med økonomi i over 20 år. **Og likevel...**

I 2021 satt jeg der selv. Med klump i magen.  
Overtenkte kjøp. Dårlig samvittighet når jeg brukte penger.  
Hadde ingen ekte oversikt – bare en vag følelse av uro.

Og det var da jeg innså noe viktig:

**Dette handler ikke om hvor flink du er med tall.**

Det handler om å ha en struktur som gir deg oversikt og trygghet til å ta gode valg.

**Det er akkurat det disse 5 stegene gir deg.**

La oss gjøre pengene til en støtte for livet du ønsker å leve – ikke noe du prøver å unngå.

Og det starter her!

## DINE 5 STEG TIL OVERSIKT, KONTROLL OG RO I ØKONOMIEN

### Økonomisk frihet – hva betyr det egentlig?

Det handler ikke om å være perfekt med penger.

Det handler om å ha oversikt, ta gode valg – og kjenne at økonomien jobber for deg, ikke mot deg.

De neste sidene viser deg de 5 stegene som tar deg dit.

Dette er ikke komplisert.

Men det krever at du gjør ting på en ny måte.

### 01 Se deg selv – få oversikt

*Få oversikt over hva som faktisk kommer inn, hva som går ut – og hva du sitter igjen med*

### 02 Sett en tydelig retning for pengene dine

*Koble verdiene dine til konkrete økonomiske mål, og jobb mot det viktigste først*

### 03 Lag deg en pengeplan

*Bestem hva pengene dine skal gjøre – før du bruker dem*

### 04 Justér kursen underveis

*Juster når livet endrer seg og bygg vaner som holder – uten at det føles som en tvangstrøye*

### 05 Bygg en økonomi som gir deg frihet

*Ta bevisste valg for fremtidige deg – spar, invester og lev godt både nå og senere*

Du kan bare styre det  
du faktisk ser



### **Å vite hvor du står økonomisk gir deg umiddelbar klarhet og trygghet i beslutningene dine.**

La oss være ærlige:

Mange gründere har ikke full oversikt over pengedytten i businessen sin. Du vet at det kommer penger inn – og går penger ut... men hva sitter du egentlig igjen med? Det kan fort føles som et mysterium.

**Når du vet hvor du står økonomisk, blir det mye enklere å ta gode valg.**

#### ***Dette trenger du å vite:***

Du trenger ikke forstå alle detaljer i regnskapet. Start enkelt:

- **Hvor mye penger har kommet inn**
- **Hvor mye penger har gått ut**
- **Hvor mye du faktisk har igjen akkurat nå**

#### ***Hvorfor er det viktig***

Når du kjenner tallene dine:

Slutter du å ta beslutninger basert på magesfølelse og håp

Blir det enklere å sette riktige priser

Tar du styring – i stedet for å bare reagere

#### ***Stopp opp et øyeblikk:***

- Hvor god oversikt har du over økonomien din i dag – egentlig?
- Hva føles mest uklart for deg akkurat nå?
- Hva ville endret seg hvis du faktisk hadde full oversikt?

***Dette er starten.***

***Og det viktigste steget du tar mot klarhet.***

## Sett en tydelig retning for pengene dine

Som en venn sa: Det virker litt bakvendt å bry seg om penger for å **slippe** å bry seg om penger. Men det er jo faktisk realiteten.



**Når du vet hvor du står økonomisk, blir det mye enklere å ta gode valg.**

Men du trenger også å vite:  
**Hvor er det du faktisk vil?**

Du har kanskje drømmer:  
Å jobbe mindre. Tjene bedre. Ha mer fleksibilitet. Reise mer.

Men når det blir snakk om tall, stopper det ofte litt opp.

Det er helt normalt.

Men her er nøkkelen:

**Når du kobler drømmene dine til konkrete tall, blir de plutselig mulige å planlegge.**

### **Dette trenger du å vite.**

Du trenger ikke en perfekt plan. Men du trenger en retning.

Ta noen minutter og svar så konkret du kan:

- Hva er viktigst for deg akkurat nå – mer frihet, høyere inntekt eller mer trygghet?
- Hvor mye penger trenger du for at dette skal bli mulig?
- Hva vil du prioritere annerledes fremover?

### **Hvorfor er dette viktig?**

Når du vet hva du jobber mot:

Blir det lettere å prioritere riktig

Bruker du tid og energi på det som faktisk gir resultater

Begynner økonomien å støtte livet du ønsker – ikke stå i veien for det

### **Stopp opp et øyeblikk:**

- Hva betyr mest for deg akkurat nå – frihet, trygghet eller vekst?
- Hva vil du at økonomien din skal gjøre mulig for deg?
- Hvordan ville det føles å ha en tydelig retning?

**Alt har en prislapp – og når du vet hva det koster, kan du lage en plan for å komme dit.**

Gi pengene et formål  
- før de treffer  
bankkontoen!



**Uten en plan havner pengene fort i brannslukking – i stedet for å skape det livet du ønsker, og nå målene dine.**

De fleste av oss har sett på kontoen og tenkt:

“Det går nok rundt.”

Jeg vet hvordan det er – jeg har vært der selv.

Men summen av penger på konto er ikke en plan.

Den gir deg ikke frihet.

Den gir deg heller flere spørsmål. Er det nok til de regningene som kommer?

**Når du planlegger på forhånd, slutter du å reagere på det som dukker opp – og begynner å styre pengene dine dit du faktisk vil.**

### **Hva betyr det**

Det handler om å gi hver krone et formål – før pengene kommer inn.

#### **For eksempel:**

- Hvor mye skal gå til lønn til deg
- Hvor mye skal settes av til skatt, mva og faste kostnader
- Hvor mye skal gå til investering, sparing eller buffer

### **Hvorfor er det viktig**

Når du planlegger pengene før de kommer inn:

Får du færre økonomiske overraskelser

Slutter du å føle deg usikker på pengebruk – fordi du vet det er en del av planen

Kan du begynne å prioritere ut fra mål – ikke bare “overleve” til neste måned

*Planlegging gir frihet. Det handler ikke om å begrense deg – det handler om å skape trygghet for fremtiden.*

### **Reflektér over hvordan dette er relevant for deg:**

- Bestemmer du hva pengene dine skal brukes til – eller lar du det bare skje?
- Husker du sist du så på kontoen og tenkte: “Hvor ble det av pengene denne måneden?”
- Hvordan ville det føles å vite nøyaktig hva pengene dine skal gjøre – før de kommer inn?

Er jeg på rett spor nå,  
eller skal jeg justere  
noe?



**Å lage en pengeplan er én ting.**

**Å faktisk følge den – måned etter måned – er der de fleste gir opp.**

Ikke fordi de mangler vilje. Men fordi livet ikke følger planen.

En måned kommer det en uforutsett regning.

En annen måned er inntekten lavere enn forventet.

Og plutselig føles hele systemet som noe du har mislyktes med – i stedet for noe du kan justere underveis.

Det er her steg 4 kommer inn.

### **Hva betyr det:**

Det handler ikke om å følge planen perfekt.

Det handler om å sjekke inn – og justere når du trenger det.

### **Konkret betyr det:**

- Ta en fast, jevnlig gjennomgang av pengeplanen din
- Se hva som kom inn, hva som gikk ut – og hva du har igjen
- Spør deg selv: Er jeg på vei mot det jeg ønsker denne måneden?
- Juster planen ved behov – uten at det føles som et nederlag
- Legg merke til sammenhengen mellom følelser og valg

### **Hvorfor er det viktig:**

Når du har en vane for å sjekke inn:

Tar du styring før små utfordringer blir store problemer  
Slutter du å bli overrasket av skatt, regninger eller "dyre måneder"  
Bygger du noe viktigere enn oversikt – du bygger tillit til deg selv  
Opplever du mestring – fordi du ser at planen faktisk fungerer

### **Reflektér over hvordan dette er relevant for deg:**

- Når var sist du så på økonomien din uten å føle stress eller engstelse?
- Hva gjør du når planen ikke går som forventet – gir du opp eller justerer du?
- Hvordan ville det føles å møte tallene dine med nysgjerrighet i stedet for uro?

Hva vil fremtidige deg takk deg for i dag?



**Når du driver egen bedrift, er det lett å bli oppslukt av alt som skal gjøres for å øke inntekten.**

**Men midt i alt det som skjer nå, er det lett å glemme hun som kommer etter deg. Fremtidige deg.**

*Hun som ønsker mer frihet. Mer forutsigbarhet.*

*Kanskje å jobbe litt mindre en dag.*

*Eller rett og slett kjenne at hun har bygget noe som varer.*

### **Hva betyr det:**

Det handler ikke om store, dramatiske grep.

Det handler om å begynne å ta valg i dag som også støtter deg senere.

### **Konkret betyr det:**

→ Sette av penger til fremtidige deg – gjennom sparing eller investering

→ Bygge en buffer som gjør at uforutsette kostnader ikke velter planen

→ Ta valg i dag som også tar hensyn til fremtiden din

### **Hvorfor er det viktig**

Når du begynner å bygge for fremtiden:

Går du fra kortsiktig drift til langsiktig ledelse av egen økonomi

Opplever du mestring når du ser sparingen vokse – måned for måned

Beviser du for deg selv at du får det til

Bygger du en business som støtter livet ditt – ikke sluker det

### **Reflektér over hvordan dette er relevant for deg:**

→ Har du tenkt "jeg tar det med sparing senere" – og så har tiden gått?

→ Hva ville fremtidige deg takket deg for at du gjorde i dag?

→ Hva er ett konkret steg du kan ta denne måneden for å begynne å bygge friheten din?

*""Det er ikke for sent. Det er akkurat nå det begynner."*

Veien videre

## DITT NESTE STEG



Du har nå fått et innblikk i reisen  
– fra å se deg selv, til å bygge friheten din.

Dette er ikke fem tilfeldige tips.

Dette er et veikart som viser deg veien til økonomisk frihet – på din måte.

Og nå er spørsmålet:

**Vil du gå den reisen alene – eller vil du ha noen ved siden av deg?**



**Pengekompasset** er et medlemskap for deg som vil gå fra økonomisk stress til klarhet, oversikt og ro – med støtte, struktur og et trygt rom til å vokse.

**For deg som er klar for å ta eierskap til økonomien din – med en metode som fungerer i hverdagen, og støtte på veien.**

### **Hva får du:**

- **5 kjernemoduler** som tar deg gjennom hele reisen – steg for steg
- Månedlig **gruppecoaching** med meg
- Et **community** av likesinnede som bygger noe varig – akkurat som deg
- Bonus-drypp med **ekspertintervjuer** og **sesongaktuelt innhold**
- **Økonomiecoaching** til medlemspris når du trenger det

### **Pengekompasset åpner snart.**

Meld deg på ventelisten i dag og få:

- Beskjed først når dørene åpner
- Tilgang til medlemspris ved lansering

**Meld deg på venteliste HER:**

<https://www.hennesbusiness.no/venteliste-pengekompasset>

*Du er ikke alene. Og du er ikke for sent ute.*

*Om meg*

## Hei, jeg heter Mariell – og jeg elsker tall!

Men la meg være ærlig med deg:

Jeg startet ikke Pengekompasset fordi jeg alltid har hatt full kontroll. Tvert imot.

Jeg startet fordi jeg vet hvordan det føles å ikke ha det. Jeg har vært i dine sko – i min egen privatøkonomi.

Etter over 20 år med økonomi – tett på gründere og bedrifter i vekst – har jeg sett det samme, igjen og igjen:



### **Økonomisk selvtillit følger ikke automatisk med inntekten din. Den handler heller ikke om hvor flink du er på regnskap eller tall.**

Det spiller ingen rolle hvor mye du tjener. Uroen forsvinner ikke av seg selv.

Du trenger et system. En struktur. Og noen å gå veien sammen med.

Det er derfor jeg er her.

*Dette handler om deg*

Hvis denne guiden har gitt deg en følelse av at du vil gjøre noe nå – så er det ikke tilfeldig.

### **Det betyr at du er klar for å ta neste steg.**

Se for deg dette:

Du sitter med en oversikt foran deg.

Du ser de faktiske pengene dine.

De har et formål.

Og du har kontrollen.

Alt er ikke perfekt, men du har noe du ikke hadde før; oversikt.

### **Du har påvirkningskraft.**

“Har jeg råd til dette” er ikke lenger en uro du går med i kroppen.

Det er en nysgjerrighet du tar med deg til planen din.

Nå spør du “**Hvordan** kan jeg få råd til dette”

Og det er der forskjellen skjer.

**Du er økonomisk fri.**

*Feier på deg!*