

## 50 sposobów na oszczędzanie

Pieniądze dosłownie przeciekają ci przez palce? Nigdy ich nie ma pod ręką, gdy pojawia się paląca potrzeba? Sprawdź, jak możesz temu zaradzić



Nawet niewiele zarabiając, można nauczyć się oszczędzać. Podpowiadamy, w jaki sposób to zrobić.

Oszczędzanie to trudna sztuka. Polega nie tylko na odkładaniu pieniędzy, ale także na przemyślanym gospodarowaniu budżetem, a przede wszystkim – na zmianie codziennych przyzwyczajeń. I to nie tylko tych związanych z ekonomią. Warto jednak spróbować. To się zwyczajnie opłaca. więcej na str. 2

## Nie musisz tonąć w długach!

Problemy finansowe to często wielkie zmartwienie, z którym niełatwo sobie poradzić. Zwłaszcza że zwykle łączy się z innymi zdarzeniami losowymi, na przykład chorobą. Jakich błędów unikać, by nie dopuścić do wpad-



nięcia w długi i poważne tarapaty? Podpowiadamy, i to na przykładach z życia wziętych. Wszystko po to, by nie popęlić błędów, które mogą każdego doprowadzić do finansowej ruiny. więcej na str. 5

## Negatywna informacja w BIG i co dalej?

Jak konsument może się dowiedzieć, że jego dane znajdują się w Biurze Informacji Gospodarczej? W jaki sposób można trafić do rejestru BIG? Co zrobić, jeśli ktoś trafi do rejestru przez pomyłkę i czy

w ogóle przejmować się skutkami takiego wpisu? O wszystko to, co ważne z punktu widzenia konsumenta, pytamy Agnieszkę Salach z Rejestru Dłużników ERIF BIG S.A. więcej na str. 4

Stos rachunków rośnie coraz wyższy, a pieniędzy na koncie ciągle za mało. Jak spłacić swoje zobowiązania i pożegnać długi?

## Dobry plan pomoże wyjść z długów



Zdarza się, że przytłoczeni długami wpadamy w panikę i sięgamy po kolejne pożyczki albo po prostu przestajemy płacić. To błąd!

Z długów można wyjść, ale trzeba cały czas podchodzić do tego z rozsądkiem i – podobnie jak w przypadku oszczędzania – metodą dochodzenia krok po kroku do kolejnych sukcesów. Podpowiadamy, jak to zrobić.

więcej na str. 4

## W walce z długami najlepiej znaleźć sojusznika i połączyć siły

Takim właśnie sprzymierzeńcem może być... firma obsługująca zadłużenia. Tymczasem część osób świadomie unika kontaktu z jej przedstawicielami. Niepotrzebnie. Takie zachowanie może tylko pogorszyć naszą sytuację i znacznie zwiększyć koszty. Znacznie lepiej jest wypracować sposób na to, by spłacić

wyłącznie swoje zadłużenie, niż dodatkowo opłacać komornika. Na początek wystarczy rozmowa telefoniczna lub umówienie się na spotkanie z doradcą firmy obsługującej nasz dług. Dlaczego to tak ważne i czego można spodziewać się po rozmowie? Podpowiadamy! więcej str. 8



## Polacy policzeni

64% Polaków ocenia swoją sytuację jako przeciętną. Jedyne 17% z nas odkłada na zapas. Co jeszcze o sobie wiemy? > s. 8

## Wyprawka do poprawki



Na przybory szkolne i zeszyty rodzice wydają średnio prawie 200 zł na dziecko. Czy możemy płacić mniej? > s. 7

## Motywacja do działania

Ekspert ze Stowarzyszenia Program Wsparcia Zadłużonych Roman Pomianowski radzi, jak zebrać siły do walki z długami. > s. 6

# 50 sposobów na oszczędzanie

„Kurier Finansowy” przedstawi ABC zdroworoządkowego gospodarowania domowym budżetem. Na tych przydatnych trikach można zyskać setki złotych!

Ziarno do ziarnka, a zbierze się miarka. Oszczędzają bogaci, to i nam się opłaca. No i jeszcze: grosz do grosza, a będzie kokosza. Przysłów zachwalających zalety oszczędzania jest mnóstwo, ale chyba

nie mamy w „Kurierze Finansowym” tyle miejsca, by je wszystkie wymienić. Chętnie za to wymienimy konkretne porady, dzięki którym powyższe ludowe mądrości nasi czytelnicy będą mogli wcielić w życie!

Oszczędzanie to prawdziwa sztuka. Polega ono nie tylko na regularnym odkładaniu pieniędzy, ale także na przemyślanym gospodarowaniu swoim budżetem, a przede wszystkim – na codziennym przestrzeganiu

wielu drobnych zasad. Jakich? A choćby takich, które proponujemy na tych stronach. Zebrałiśmy dla was 50 porad, jak poprawić stan finansów, zmieniając swoje nieekonomiczne przyzwyczajenia. Spróbujcie na początek zastosować choćby kilka z nich, a przekonacie się, że efekty będą widoczne jak na dłoni. Dzięki tym poradom można zaoszczędzić rocznie setki złotych!

niem wielu drobnych zasad. Jakich? A choćby takich, które proponujemy na tych stronach. Zebrałiśmy dla was 50 porad, jak poprawić stan finansów, zmieniając swoje nieekonomiczne przyzwyczajenia. Spróbujcie na początek zastosować choćby kilka z nich, a przekonacie się, że efekty będą widoczne jak na dłoni. Dzięki tym poradom można zaoszczędzić rocznie setki złotych!

## PRĄD: Oszczędzanie przez wyłączenie

### 1 Przejrzyj oferty dostawców energii.

Wybierz najkorzystniejszą, aby móc korzystać z najtańszych taryf. Możesz zaoszczędzić miesięcznie nawet 20–30 zł.

### 2 Zainwestuj w żarówki energooszczędne, najlepiej LED.

Są one 10 razy oszczędniejsze niż zwykłe żarówki, a i tak w większości dają ciepłe światło.

### 3 Wyłączaj światła, których nie używasz.

Nie rób tego jednak, jeśli wychodzisz na chwilę z pomieszczenia, które oświetlają żarówki energooszczędne! Częste włączanie i wyłączenie takich żarówek zmniejsza ich żywotność oraz wpływa na większe zużycie energii elektrycznej.

### 4 Na płycie grzewczej gotuj w jak najmniejszej ilości wody i korzystaj z przykrywek.

Może to zmniejszyć zużycie prądu o 15%. Do gotowania używaj garnków, których średnica jest większa o 2 cm od wielkości płyty grzewczej. Dzięki temu zaoszczędzisz 20% energii.

### 5 Wyłącz piekarnik na kilka minut przed końcem pieczenia.

Dzięki temu temperatura się utrzyma, a piekarnik nie będzie już pobierał prądu.



### 6 Regularnie usuwaj kamień z czajnika elektrycznego.

A ponadto gotuj tylko taką ilość wody, jaka jest ci rzeczywiście potrzebna – zaoszczędzisz prawie 50% zużywaną energię!

### 7 Lodówkę ustaw z dala od źródeł ciepła.

Gdy lodówka stoi na przykład obok kuchenki czy zmywarki, pobiera więcej energii elektrycznej. Trzeba też pamiętać, by ją regularnie odmrażać i czyścić znajdujące się z tyłu spirale – to kolejny sposób na oszczędność.

### 8 Rozmrażaj produkty w lodówce.

Kiedy chcesz rozmrozić żywność, to po wyjęciu z zamrażarki wstaw ją do lodówki. W czasie rozmrażania produkty pochłaniają ciepło z jej wnętrza. W efekcie lodówka zużyje mniej energii.

### 9 Pralkę włączaj tylko z wypełnionym w całości bębniem.

Poczekaj, aż będziesz mieć dużo prania. W ten sposób zużyjesz stosunkowo mniej wody i proszku, a pralka pobierze nawet o 35% mniej prądu.

### 10 Zrezygnuj z prania wstępnego.

Korzystaj z niego tylko w przypadku bardzo zabrudzonej odzieży. Warto zakupić proszek czy płyn lepszej jakości, ponieważ nie wymagają one używania wysokich temperatur.

### 11 Nie korzystasz z urządzeń elektrycznych? Wyłącz je.

Jeśli tego nie robisz, to zużywasz nawet 45% więcej prądu! Dlatego zawsze wyciągaj z gniazda kable od ładowarki, telewizora, radia czy komputera lub kup listwę z wyłącznikiem, którą w każdej chwili możesz bez problemu wyłączyć.

### 12 Prasuj za jednym razem większą liczbę ubrań.

Oszczędzisz energię niezbędną do rozgrzania żelazka za każdym razem, kiedy chcesz z niego skorzystać.

### 13 Pomaluj ściany i sufit w jasny kolor.

Dzięki temu można dłużej korzystać ze światła dziennego. Jasne pomieszczenia wymagają też słabszego oświetlenia.

### 14 Staraj się kupować sprzęty w dobrej klasie energetycznej.

Dla przykładu lodówka w klasie A++ zużywa o 60% mniej energii niż lodówki produkowane przed 2001 rokiem.

## WODA: Liczy się każda kropla

### 15 Sprawdź, czy w mieszkaniu nie masz kapiących kranów.

Jeśli takie są – w kuchni, łazience czy garażu – niezwłocznie je napraw. Jeżeli kran kapie z częstotliwością jednej kropli na sekundę, możesz stracić nawet 12 m<sup>3</sup> wody przez rok! To bardzo dużo.

### 16 Szczotka zamiast węża ogrodowego.

Używaj szczotki do czyszczenia balkonu czy tarasu. Lejąc wodę z węża ogrodowego, tracisz setki litrów – często na darmo.

### 17 Długie kąpiele w wannie zastąp szybkim prysznicem.

To jednorazowa oszczędność nawet do 100 litrów wody. Jeśli jednak wolisz korzystać z wanny, to postaraj się nalewać mniej wody niż zazwyczaj.

### 18 Nie myj naczyń pod bieżącą wodą.

Zatkaj zlew korkiem, namocz naczynia, a oszczędzisz nawet 50% wody, której potrzebujesz do tej czynności. Naczynia spłukuj pod zimnym, lekkim strumieniem bieżącej wody.

### 19 Zmywarki używaj tylko wtedy, kiedy jest w całości zapełniona.

Używaj programu oszczędnościowego, dzięki któremu zużyjesz mniejszą ilość wody i zaoszczędzisz na energii elektrycznej.

### 20 Unikaj zbędnego splukiwania toalety.

Nie wrzucaj do niej resztek jedzenia, niedopałków papierosów czy chusteczek higienicznych.

### 21 Podczas mycia zębów czy golenia zakreślaj kran.



Używanie bieżącej wody może spowodować stratę nawet 9 litrów na minutę!

### 22 Podlewaj ogród deszczówką.

Nie używaj do tego celu zbyt cennej i drogiej wody pitnej, tylko wody ze studni lub deszczówki.

### 23 Nie myj samochodu bieżącą wodą.

Aby umyć auto, rower czy sprzęt ogrodowy, użyj wiadra, gąbki lub szczotki i odpowiedniego płynu do mycia. Nie polewaj samochodu cały czas bieżącą wodą. Skorzystaj z niej tylko na końcu do spłukania lub w momencie, kiedy

jest to akurat niezbędne

### 24 Wymień spluczkę toaletową na dwudzielną.

Dzięki niej będziesz mógł wybrać jeden z dwóch dostępnych programów spłukiwania – standardowy lub z mniejszą o połowę ilością wody. Produkowane

są również modele z funkcją stop pozwalającą na zatrzymanie spłukiwania w dowolnym momencie.

### 25 Wymień słuchawkę prysznica na wodooszczędną.

Jeśli końcówka prysznica ma napowietrzacz, to podczas pięciominutowego

natrysku zużyjemy zaledwie 30–50 litrów wody.

### 26 Zastosuj perlator, czyli wodooszczędną końcówkę na kran.

Perlator zmniejsza zużycie wody z 12–15 do 7 litrów na minutę.

## ŻYWNOSĆ: Planowanie z głową



### 31 Zastąp oliwę olejem rzepakowym.

Ma doskonały skład kwasów tłuszczowych, a jest o wiele tańszy od oliwy.

### 32 Zrób rozeznanie na rynku.

Aby nie przepłacać, zorientuj się, w którym sklepie w okolicy są najbardziej korzystne ceny twoich ulubionych produktów. Warto również sprawdzić ofertę sklepów internetowych.

### 33 Więcej czasem znaczy taniej.

Produkty takie jak ryż czy kasza kupuj w większych opakowaniach. Kupując je w mniejszych torebkach, możesz sporo przepłacać.

### 34 Staraj się nie wyrzucać jedzenia.

Planuj z głową swoje zakupy i nie kupuj zbyt dużej ilości produktów takich jak mięso czy jogurty, które mają krótki termin przydatności. Część produktów na pewno warto zamrozić i wykorzystać później.

### 27 Zawsze wcześniej przygotowuj listę zakupów.

Dzięki temu unikniesz chaosu, no i pokus, aby kupować zbędne artykuły spożywcze.

### 28 Przyrządzaj samodzielnie obiady i przekąski do pracy.

Wydajesz codziennie 15 zł na obiad w firmowym bistro czy 5 zł na kanapkę? Podlicz, ile cię to kosztuje w ciągu miesiąca, i zastanów się, czy warto.

### 29 Posadź własne ziola.

Zamiast kupować zioła, posadź własne – na balkonie lub w ogródku.

### 30 Zamrażaj nadwyżki żywności, sezonowe owoce i warzywa.

Dzięki temu w zamrażarce będzie zawsze coś na obiad. Mrożonki kupowane w sklepach są znacznie droższe niż te, które sami przygotowujemy.

### 35 Rób domowe przetwory.

To nie tylko oszczędność w domowym budżecie, ale także pewność, że jesz smacznie i zdrowo.

### 36 Gotówka zamiast karty.

Idąc na zakupy, miej ze sobą gotówkę. Dzięki temu będziesz mógł obserwować, ile pieniędzy straciłeś.

### 37 Patrz na termin przydatności.

W lodówce i na półkach, na których przechowujesz wekowane przetwory czy puszki, wystawiaj z przodu te z najkrótszym terminem przydatności. Dzięki temu będziesz mieć pewność, że produkty zostaną zużyte przed jego upływem.

### 38 Dojadaj po sobie na drugi dzień.

Jadłeś na mieście, ale nie byłeś w stanie dokończyć swojego dania? Zabierz resztkę posiłku do domu. Możesz ją przecież odgrzać na drugi dzień.

## ŻYCIE CODZIENNE: Dobre pomysły

### 39 Skorzystaj z dobrodziejstwa internetu.

Przymierzylesz w sklepie kurtkę czy buty, które chcesz kupić? Warto się na chwilę wstrzymać, wrócić do domu i zobaczyć, w jakiej cenie oferują te produkty sklepy internetowe. Ta metoda pozwala niejednokrotnie zaoszczędzić na zakupach sporo pieniędzy.



### 40 Zaczynaj odkładać do skarbanki.

Przygotuj słoik lub inny pojemnik. Naklej na niego karteczkę z informacją, na co zbierasz, i wrzucaj do niego co jakiś czas różne kwoty. Rób to regularnie przez 21 dni – tyle czasu potrzeba, aby wyrobić w sobie nawyk – a zobaczysz, ile ci się udało zbierać. 2 zł dziennie to 730 zł w skali roku!

### 41 Po zakupach zawsze sprawdzaj paragon.

Jeśli zauważysz jakieś niezgodności z ceną, która była podana na sklepowej półce, warto zwrócić uwagę sprzedawcy i walczyć o zwrot pieniędzy.

### 42 Nie odrywaj metek z ubrań po zakupach.

Daj sobie czas, przymierz zakupione rzeczy na drugi dzień i zdecyduj, czy na pewno chcesz je sobie zostawić.

### 43 Rób regularne porządki w szafach i szafkach.

Najbardziej wartościowe rzeczy, których już nie nosisz, wystawiaj na portalach interneto-

wych. Dzięki temu można zbierać pieniądze na zakup nowego sprzętu lub ubrań.

### 44 Zapraszaj na promocje.

Kupowanie na promocjach i wyprzedażach to idealny sposób na oszczędzanie. Oczywiście pod warunkiem, że nie ulegasz nagłym zachciankom i kupujesz tylko to, co wcześniej zaplanowałeś. Posezonowe wyprzedaże oferują wiele ciekawych produktów po niższych, korzystniejszych cenach.

### 45 Korzystaj z autostopu.

Jeśli dużo podróżujesz po Polsce, zainteresuj się specjalnymi serwisami internetowymi, na których prywatne osoby oferują przejazdy za niewielką kwotę.

### 46 Zostaw samochód w garażu.

Jeżdżisz samochodem do pracy, a firma nie zwraca ci kosztów paliwa? Podlicz, ile wydajesz miesięcznie na dojazdy, i porównaj to z ceną biletu komunikacji. Może się okazać, że oszczędzisz nie tylko pieniądze, ale i czas.

### 47 Ogranicz używki lub z nich zrezygnuj.

Ograniczenie alkoholu i rzucenie palenia pozwoli ci zaoszczędzić nawet 500 zł miesięcznie.

### 48 Załóż konto oszczędnościowe

Wpłacaj na nie co miesiąc jakąś stałą kwotę, a także nadwyżki pieniędzy, na przykład premię. Nie wpłacaj tych pieniędzy, tylko zbieraj na konkretny cel.

### 49 Prowadź zeszyt z wydatkami.

Zapisuj w nim, co kupujesz i za ile. Dowiesz się, na co wydajesz najwięcej, a wtedy łatwiej ci będzie znaleźć sposób na zminimalizowanie kosztów.

### 50 Planuj z głową.

Ustal budżet domowy, który w danym miesiącu przeznaczysz na zakupy i najpotrzebniejsze wydatki domowe. Pozwoli to na kontrolowanie wydatków podczas zakupów.

# Negatywna informacja w BIG? Co zrobić, by zniknęła?

Odpowiada Agnieszka Salach z Rejestru Dłużników ERIF BIG S.A.



**Jak konsument może się dowiedzieć, że jego dane znajdują się w Biurze Informacji Gospodarczej?**

Zazwyczaj dowiaduje się o tym w niespodziewanym momencie – na przykład podczas starania się o kredyt lub pożyczkę. Często wiadomość ta dotyczy nieregulowanych płatności. Jednak nie zawsze są to złe informacje. W biurach informacji gospodarczej poza danymi negatywnymi o długach znajdują się również informacje pozytywne, które świadczą o sumiennych płatnościach, na przykład za faktury, rachunki czy terminowo spłacone raty kredytu lub pożyczki. Tak dzieje się na przykład w Rejestrze Dłużników ERIF BIG S.A.

**A w jaki sposób można trafić do rejestru BIG?**

W przypadku informacji negatywnej wystarczy nie opłacać swoich rachunków, rat kredytu czy innych zobowiązań na czas. Opóźnienie to musi przekroczyć 59 dni.

Ale uwaga, minimalna kwota zadłużenia w przypadku konsumenta musi wynieść co najmniej 200 zł, a w przypadku przedsiębiorcy – 500 zł.

**Jeśli wierzyciel (czyli ten, któremu jest się winnym pieniądze) przysłał dłużnikowi zawiadomienie o zgłoszeniu go do BIG, to czy można jeszcze zrobić coś, żeby jednak uniknąć wpisania do rejestru?**

Najlepiej oczywiście jak najszybciej spłacić zaległe płatności. Ale nawet jeśli nie jest to możliwe, to trzeba jak najszybciej skontaktować się z wierzycielem, by dowiedzieć się, czy istnieje możliwość zawarcia ugody i rozłożenia długu na raty. To może zapobiec upublicznieniu negatywnej informacji o zaległościach płatniczych. Jeśli ktoś zechce wówczas sprawdzić naszą wiarygodność, nie zobaczy informacji o długu objętym ugodą. Trzeba jednak pamiętać, że w momencie spóźnienia się z zapłatą chociażby jednej raty ugody informacja negatywna może zostać w każdej chwili ujawniona. Oznacza to, że zobaczają ją między innymi banki i inne firmy, które sprawdzają swoich klientów w BIG.

**Czy jest możliwość, że osoba zadłużona trafi do rejestru niesłusznie? Co ma zrobić, jeśli tak się stanie?**

Z prośbą o wyjaśnienie takiej sytuacji najlepiej zwrócić się bezpośrednio do firmy bądź

instytucji, która dokonała takiego wpisu. Należy pamiętać, że tylko wierzyciel – czyli na przykład firma, z której usług korzystamy i wobec której mamy zadłużenie – ma prawo dopisania do BIG informacji na nasz temat. Jeśli są one błędne, nieaktualne, niekompletne albo są udostępnione lub przechowywane z naruszeniem prawa, możemy żądać ich sprostowania, uaktualnienia lub usunięcia. Tak mówi ustawa.

**Jakie są skutki wpisania do BIG?**

Na przykład problemy z uzyskaniem kredytu lub pożyczki. Kłopot może też wystąpić, kiedy będziemy chcieli kupić coś na raty. Ale to nie koniec. Również dostawca kablówki, internetu czy usług telefonicznych może odmówić zawarcia z nami umowy abonamentowej, kiedy zobaczy, że jesteśmy wpisani do BIG.

**Co musi zatem zrobić osoba zadłużona, żeby zostać wykreślona z rejestru? Czy poza spłatą długu trzeba jeszcze podjąć jakieś kroki? Czy są jakieś sposoby na poprawę wizerunku po wpisaniu do BIG?**

Najlepszym sposobem jest całkowita spłata zadłużenia. Kiedy nadejdzie już ten dzień, to poinformujmy o tym fakcie wierzyciela, który zgodnie z przepisami prawa ma 14 dni na usunięcie informacji o naszym zadłużeniu z BIG. Aby poprawić swoją reputację

na rynku, warto też zacząć budować pozytywną historię płatniczą.

**W jaki sposób?**

Wystarczy terminowo spłacać raty kredytu lub pożyczki, regulować na czas rachunki – za telefon, czynsz, prąd, gaz – i złożyć wniosek u usługodawców o dopisanie pozytywnej informacji gospodarczej do BIG.

**A co się dzieje po wykreśleniu? Czy instytucje finansowe wiedzą, że wcześniej osoba zadłużona widniała w rejestrze?**

Biuro ujawnia tylko aktualne informacje gospodarcze. Co to oznacza? W przypadku spłaty zobowiązania w całości i po usunięciu danych negatywnych dotyczących tej uregulowanej zaległości informacja ta nie są potem ujawniane przez biuro.

**A co w przypadku informacji pozytywnej?**

Aby znaleźć się na liście wiarygodnych płatników, wystarczy opłacać swoje zobowiązania w wymagalnym terminie lub z opóźnieniem wynoszącym mniej niż 60 dni. Następnie należy dostarczyć swojemu usługodawcy (na przykład telefonii komórkowej lub bankowi) wniosek o wpisanie danych pozytywnych do Biura Informacji Gospodarczej. Jeśli usługodawca sam będzie chciał wpisać takie dane na nasz temat do BIG, wystarczy wyrazić na to zgodę.

## BIURO INFORMACJI GOSPODARCZEJ

Czym zajmuje się BIG?

Biura informacji gospodarczej (BIG) pomagają firmom i instytucjom sprawdzać wiarygodność płatniczą ich klientów, dostawców i partnerów biznesowych. Poza tym każdy konsument może sprawdzić, czy firma, z którą chce podjąć współpracę, nie ma problemów z płatnościami za swoje zobowiązania finansowe.

Obecnie na polskim rynku funkcjonują cztery takie biura, a ich działalność reguluje Ustawa o udostępnianiu informacji gospodarczych i wymianie danych gospodarczych z dnia 9 kwietnia 2010 r. Każdy z BIG-ów jest niezależną od państwa spółką akcyjną, ale nadzór nad nimi sprawuje Ministerstwo Gospodarki. Biura mają własne bazy danych, w których znajdują się informacje gospodarcze przekazywane przez różne firmy; banki, instytucje finansowe, operatorów telefonii komórkowej, sądy, przedsiębiorstwa oraz innych uczestników rynku. Oczywiście wszystko odbywa się zgodnie z zasadami określonymi we wspomnianej ustawie. Jednym z biur, które gromadzą, przechowują i udostępniają takie informacje, jest Rejestr Dłużników ERIF BIG S.A.

**Jak sprawdzić, czy jestem wpisany do BIG i jakie informacje o mnie tam się znajdują?**

Każda osoba może sprawdzić informacje na swój temat znajdujące się w biurach informacji gospodarczej. W Rejestrze Dłużników ERIF BIG S.A. jest to możliwe za pośrednictwem serwisu internetowego infokonsument.pl. Wystarczy się w nim bezpłatnie zarejestrować. Przy okazji możemy się dowiedzieć, czy w ciągu ostatniego roku ktoś sprawdzał nas w rejestrze i jakie informacje uzyskał. Według zapisów ustawy każda osoba raz na sześć miesięcy może sprawdzić dane na swój temat w BIG zupełnie za darmo.



# Jak najczęściej popadamy w długi? Nie popełniaj tych błędów!

Mierz siły na zamiary – to znane powiedzenie może pomóc uniknąć poważnych kłopotów finansowych. Przesadne pragnienia to popularny błąd finansowy. I niejedyny.

**P**otrafią zburzyć spokój, napsuć dużo krwi, a nawet zniszczyć życie. Problemy finansowe to często wielkie zmartwienie Polaków, gdyż jak pokazują badania, miesięcznie wydajemy praktycznie wszystko, co udało nam się zarobić. A co, kiedy pojawią się niespodziewane wydatki i zobowiązania? Niestety, nie każdego stać na ich spłatę. Dlaczego tak się dzieje? Przez jakie błędy popadamy tak często w spiralę zadłużenia?

Pan Marcin z Inowrocława wysłuchiwał w pracy od dobrych kilku lat, jak to jego koledy kupują nowy sprzęt do domu, zabierają swoje rodziny na wakacje czy robią remonty. Dłuższe nie mógł już tego wytrzymać. On też tak chciał. Jednak nie pozwalano mu na to pensja – pieniądze zawsze jakoś się rozchodziły i na koncie pod koniec miesiąca strasznie wielkie zero. W jaki sposób koledy z pracy byli w stanie cokolwiek zaoszczędzić z tych zarobków, pan Marcin nie miał zielonego pojęcia. W końcu się zламал. Wziął pożyczkę i zafundował rodzinie

nowy telewizor. Nie zdążył uregulować nawet trzech rat, gdy... stracił pracę. Żadnych wpływów, żadnych oszczędności, a dług przecież sam się nie spłaci. Dorywcze prace pozwalały zarobić na czynsz i coś do jedzenia, ale gdzie tu mowa o ratach?!

Pan Marcin ich nie płacił, więc ostatecznie trafił do rejestru dłużników. Nie przejął się tym zbytnio. – Czym się tu martwić, skoro kolejnych kredytów brać nie zamierzam – tłumaczył sobie. Ale los potrafi być złośliwy – panu Marciniowi zaczął przeciekać dach. Okazało się, że jednak zastrzyk gotówki bardzo by się przydał. Ale żaden bank nie chciał mieć z panem Marcinem do czynienia, pozostało mu więc skorzystać z usług firmy pożyczkowej. I rozkręciła się spirala zadłużenia, z którą mężczyzna nie jest sobie w stanie nijak do dziś poradzić...

W tej historii pojawia się kilka najczęstszych przyczyn popadania w długi. Niekiedy decydują o tym sprawy losowe. W rodzinie może zdarzyć się choroba, dom czy mieszkanie może paść ofiarą żywiołu, wysłużony samochód

lub sprzęt kuchenny mogą się zepsuć. Po utracie pracy również nielubimy znaleźć się w takiej sytuacji. Jednak eksperci zauważają, że w wielu przypadkach długi są po prostu skutkiem nieprzemysłanych działań finansowych. Z czego one wynikają? Na przykład z przesadnych pragnień. Chcielibyśmy ładniej mieszkać, drożej się ubierać i jeździć lepszym samochodem tylko dlatego, że robią tak inni. Nie zastanawiamy się przy tym, że przecież nas na to po prostu nie stać, tylko bierzemy kredyt, żeby zaspokoić swoje ambicje.

Często także nie potrafimy gospodarować swoim budżetem i nie panujemy nad wydatkami. Nie wiemy, jakie rachunki powinniśmy opłacać i kiedy. Nie wiemy, ile tak naprawdę wydajemy. A to wiąże się z kolejnym częstym powodem zadłużenia, czyli niemyśleniem o przyszłości. Nie warto wydawać wszystkich zarobionych pieniędzy. Powinniśmy uczyć się oszczędzania i gromadzić pieniądze na czarną godzinę, zamiast ulegać na zakupach każdej pokusie, jeśli tylko mamy jeszcze na koncie jakieś wolne środki.



## Historie z życia wzięte

➤ *Mój mąż prowadził firmę transportową i wziął na raty samochód dostawczy wart ok. 180 tys. zł. Wpadł jednak w olbrzymie długi, ponieważ przez pół roku intensywnie grał w kasynie i jednocześnie zaciągał długie kredyty. Z dnia na dzień zostawałam bez pracy. Pracowałam na umowę-zlecenie odnawianą co miesiąc. Jestem jeszcze na utrzymaniu rodziców, więc zarobki wydawałam na zachcianki, które cały czas się zwiększały. Markowe ubrania, imprezy, wyjazdy. Kiedy brakowało mi gotówki, korzystałam z karty kredytowej i chwilówek.*

➤ *Mamy z mężem dobrą pracę i stałe posady. Moi rodzice zaproponowali nam rozbudowę domu i obiecali pomóc. Wzięli kredyt, który starczył na postawienie muru o wysokości metra, my musieliśmy zapłacić resztę. Potem doszło między nami do spór, a my z mężem braliśmy jeden kredyt za drugim, aby wykańczyć dom. No i w końcu przebrała się miarka: nie byliśmy w stanie spłacać kredyty.*

➤ *Zaczęło się od problemów rodzinnych, wszystko było na mojej głowie. Nie zwracałam uwagi na to, że mój mąż nie obchodził żadne rachunki, jedzenie, kredyt do spłacenia, ubrania dla dzieci. Brnęłam coraz bardziej: kredyty, karty. Długi rosły, moich pieniędzy nie starczyło na spłatę zobowiązań. Do myślenia mąż zmusił dopiero ta trudna sytuacja, gdy bank wypowiedział umowę i jego dom mógł zostać zlicytowany.*

➤ *Mama wpadła w spiralę długów. Zaczęło się od jednej, większej pożyczki i kilku małych, gdy tata stracił pracę. Znalazł ją szybko, ale niestety te chwilówki i kredyty ktoś musiał spłacać, więc brała kolejne, by mieć z czego wypłacić przedłużenia i raty. Tydzień po wypłacie jej, ojca i mojej nie ma już śladu...*

Dobry plan pomoże ci wyjść z zadłużenia!

## Zaznaczaj spłacone zobowiązania!

Przygotowaliśmy tabelkę, w której możesz zaznaczać swoje sukcesy – czyli zobowiązania, z którymi sobie już poradziłeś

**P**atrząc przerażony na stos rachunków do zapłacenia, a po plecach przebiegają ci ciarki. Czyżby z ekscytacją, że wreszcie nadeszła pora na spłacenie swoich zobowiązań? Oczywiście, że nie. To po prostu objaw strachu – że najzwyczajniej w świecie nie stać cię na uregulowanie tych wszystkich długów. Co tu zrobić, przecież zapłacić trzeba! Od czego zacząć? „Kurier Finansowy” odpowiada, jak wydoستاć się z finansowej pułapki.

**1** Nie bierz pożyczki na spłatę długów!

Przyznaj, że to pierwsza rzecz, jaka przyszła ci do głowy. Wzięcie nowej

pożyczki w celu spłacenia dotychczasowych zobowiązań jest jednak złym pomysłem. Spowoduje to złudne poczucie pozbycia się problemu. Tymczasem on wciąż będzie istniał. Owszem, znikną dotychczasowe zadłużenia, ale zostaniesz przecięt z nową pożyczką wraz z jej odsetkami i innymi kosztami, które w sumie mogą przewyższać poprzednie zaległości! W ten sposób możesz jedynie nakręcić spiralę zadłużenia, które będzie rosło w nieskończoność. Trzeba sięgnąć po inne metody i postarać się spłacać długi w inny sposób – ograniczając zbędne wydatki, znajdując nowe sposoby na oszczędzanie (polecamy nasz poradnik na

str. 2-3), racjonalnie planując swój domowy budżet.

**2** Zadbaj o dach nad głową

Jeśli wśród twoich zaległości znajduje się czynsz za mieszkanie lub rachunek za światło, wodę czy ogrzewanie albo kredyt hipoteczny – zajmij się nimi w pierwszej kolejności. Nie możesz dopuścić, by stracić dach nad głową, wszczęto postępowanie eksmisyjne lub odcięto ci prąd. To jedne z najważniejszych zobowiązań. Tam gdzie to możliwe, umów się na spłatę w ratach i koniecznie dotrzymaj ustalonych warunków. Uwaga! Gdy już uda ci

się pozbyć zaległości, pamiętaj, by od teraz zawsze płacić te zobowiązania na czas i w pierwszej kolejności.

**3** Pozbądź się obciążających „chwilówek”

Oprocentowanie tych niezwykłe popularnych w Polsce pożyczek może być bardzo wysokie. Ich rzeczywista roczna stopa oprocentowania – czyli wskaźnik, który najlepiej pokazuje wszystkie koszty danego kredytu – może być szokująco wysoka i wynosić nawet 80%, a nie są wcale rzadkie sytuacje, gdy osiąga wartość 2000%! Czy potrzebujesz mocniejszego argumentu, by jak najszybciej je spłacić i pozbyć się ze

swojego domowego budżetu takiego obciążenia? Na szczęście „chwilówki” mają to do siebie, że ich kwoty są stosunkowo niskie. Dlatego spłać je w miarę możliwości jak najszybciej w całości, a potem dokładnie analizuj swoje potrzeby i możliwości oraz koszty przed wzięciem kolejnej raty trzymaj się od nich z daleka!

**4** Zajmij się pozostałymi kredytami

Pożyczka gotówkowa na wakacje z rodziną, której ciągle nie uregulowałeś? Telewizor na raty, których nie płacisz od kilku miesięcy? Zadłużenie na kartce kredytowej? Żadnego długu nie można lekceważyć. Z psy-

chologicznego punktu widzenia warto w pierwszej kolejności wybrać najmniejszy dług. Spłacając go w całości, odniesiesz swój pierwszy sukces, który powinien dodać ci skrzydeł w walce z dalszym zadłużeniem. Być może warto zacząć od niego nawet całą procedurę wychodzenia z długów.

**TABELKA OBOK UŁATWI UTRZYMANIE PORZĄDKU W SPŁACANIU ZOBOWIĄZAŃ.**

**WYTNIJ JĄ I ZACHOWAJ!**

## ZAZNACZ SWOJE SUKCESY! ZOBOWIĄZANIA, Z KTÓRYMI SOBIE JUŻ PORADZIŁEŚ

- |                          |                                     |                          |                             |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Kredyt hipoteczny</b>            | <input type="checkbox"/> | <b>Pożyczka „chwilówka”</b> |
| <input type="checkbox"/> | <b>Czynsz za mieszkanie</b>         | <input type="checkbox"/> | <b>Kredyt gotówkowy</b>     |
| <input type="checkbox"/> | <b>Rachunki za światło/gaz/wodę</b> | <input type="checkbox"/> | <b>Karta kredytowa</b>      |
| <input type="checkbox"/> | <b>Drobny kredyt na sprzęt AGD</b>  |                          |                             |

WYTNIJ I ZACHOWAJ

## MOTYWACJA

Chcesz wreszcie zacząć walczyć ze swoimi długami, ale brakuje ci motywacji i odwagi? Koniecznie przeczytaj ten artykuł! Na pytania osób zadłużonych odpowiada ekspert ze Stowarzyszenia Program Wsparcia Zadłużonych – Roman Pomianowski

**Chciałbym wreszcie pozbyć się długu, ale nie potrafię zmobilizować się do działania. Czy są jakieś metody, które mogą mi w tym pomóc?**

Na starcie zmień punkt widzenia. Nie myśl, co będziesz miał z tego, że pozbędziesz się długu, nie zastanawiaj się, co dzięki temu zyskasz. Zamiast tego zadaj sobie kilka pytań: czy mam już dość, czy już wystarczająco dużo straciłem i wycierpiąłem, czy zgadzam się dobrowolnie na narastanie problemów? Nie możesz ciągle wierzyć w cudowne rozwiązanie i wmawiać sobie, że jakoś to będzie. Jeśli z kolei dopada cię depresja, zgłoś się koniecznie do lekarza! Poszukiwanie fachowej pomocy to żaden wstyd. Za to ucieczka jest wyrazem nie tylko bezradności, ale i egoizmu. Pomyśl o swoich bliskich. Przecież Twoje zadłużenie wpływa także na ich życie.

**Moja rodzina nie daje mi wsparcia w moim dążeniu do spłaty długu. Jak przekonać ich do wspólnego działania?**

Jeśli swoją sytuację finansową ukrywałeś dotąd przed bliskimi, przygotuj się do trudnej rozmowy. Mogą być żli, mieć żal, że nie zaufałeś im wcześniej i tylko nawarstwiałeś kłopoty. Jeśli wciągnąłeś ich w problem i zapożyczyłeś rodzinę, to uczciwie im o tym powiedz, okaz skruczę. Poproś o wsparcie i cierpliwość. Pokaż, że szukasz wyjścia i racjonalnej pomocy. Nie obiecu przy tym zbyt wiele – ani sobie, ani bliskim, ani wierzycielom. Następnie zacznij racjonalnie planować i porządkować swoje życie, poczynając od odpowiedniego prowadzenia domowego budżetu. Poszukaj oszczędności oraz dodatkowych dochodów, przyjrzyj się swoim codziennym nawykom, zwyczajom, sposobom radzenia sobie z problemami, ważnym relacjom z innymi ludźmi. Jeśli nie dajesz sobie rady samodzielnie, uznaj własną bezsilność i poszukaj pomocy. To nie koniec świata, tylko konieczna lekcja pokory.

**Od czego powinienem zacząć, po tym jak zdecydowałem się już na walkę z zadłużeniem?**

Zaryzykuj, zdobądź się na odwagę. Otwórz podkładane listy, odbierz telefon, zadzwoń do swoich wierzycieli. Zrób zestawienie swoich zobowiązań – koniecznie na piśmie! Przy tym jednak nie panikuj, nie śpiesz się z wnioskami. Zobacz, że wśród zaległości są wielkie i małe, ważne i mniej istotne, pilne i takie, które mogą poczekać. Jak już je przeanalizujesz, przyjdzie czas na ustalenie planu działania, określenie priorytetów i kolejności zajęcia się poszczególnymi elementami twojego długu.

**Chciałbym pomóc bliskiej mi osobie, która wpadła w długi. W jaki sposób mogę zachęcić ją do działania i przy tym nie urazić jej uczuć?**

Spróbuj okazać zrozumienie – empatycznie, z wyczuciem, lecz bez żadnego litowania się, nadmiernego współczucia. Ktoś musi przecież zachować zimną krew. Zapewnij bliskiego o gotowości wspierania go, ale nie w tym, czego najczęściej oczekuje osoba zadłużona – czyli szybko i pozornie prostym załatwieniu sprawy poprzez kolejną pożyczkę. Nie daj się wciągnąć w tego typu grę! Liczy się tylko uczciwe i stanowcze postawienie sprawy. Powiedz, że jeśli nawet z twoją pomocą nie upora się z zadłużeniem, to poszukacie wspólnie fachowej pomocy. Skontaktujecie się z wierzycielami, rozejrzycie za prawnikiem, psychologiem, doradcą finansowym czy grupą wsparcia.

**Walczę z zadłużeniem od dłuższego czasu. Wiem, że to rozsądne, ale niestety nie widzę efektów. Boję się, że się zniechęcę. Czy jest na to rada?**

Bywają sytuacje tak złożone, że szybkie lub całkowite wyjście z długów nie jest w ogóle możliwe lub bardzo trudne. Pojawia się więc pytanie, czy z długami da się żyć. Niestety, jest to pytanie źle postawione, bo problem nie w tym „czy”, lecz „jak” żyć z długami. Warto z pokorą zaakceptować sytuację i spróbować zorganizować sobie życie pomimo przeciwności losu. To ogromne wyzwanie, tylko dla najsilniejszych. Trzeba uczyć się wszystkiego od nowa. Doskonałą szkołą takiej nauki jest Wspólnota Anonimowych Dłużników. Tam ludzie dzielą się tym, co najcenniejsze: doświadczeniem, siłą, nadzieją. Pomagając innym, pomagają sobie.



Więcej porad Romana Pomianowskiego można znaleźć na internetowym blogu „Psychologia zadłużenia” pod adresem [HRRP.blog.onet.pl](http://HRRP.blog.onet.pl)

## Program Wsparcia Zadłużonych – jak to działa?

Już ponad dwa lata minęły, odkąd w Poznaniu oficjalnie swoją działalność rozpoczęło Stowarzyszenie Program Wsparcia Zadłużonych. Głównym celem Stowarzyszenia jest bezpłatna i poufna pomoc prawna i psychologiczna dla osób zadłużonych.

Inicjatywa pomagania osobom zadłużonym narodziła się w 2010 roku, kiedy to grupa osób rozpoczęła starania, by w zorganizowany sposób pomagać ludziom, którzy wpadli w spiralę zadłużenia. Boddźcem do działania było coraz częstsze poja-

wanie się osób zadłużonych w gabinetach psychologicznych i środowiskach samopomocowych. – Od samego początku działania podkreślamy stanowczo, że nie oferujemy osobom zadłużonym cudownych rozwiązań, nie udzielamy pożyczek, nie oddłużamy, nie jesteśmy kolejnym stowarzyszeniem antywindykacyjnym i z nikim nie zamierzamy walczyć – mówi Roman Pomianowski, prezes Zarządu Stowarzyszenia.

Zamiast tego SPWZ skupia się na działalności edukacyjnej i poradniczej.



Więcej informacji na stronie: [www.programwsparcia.com](http://www.programwsparcia.com)

# Jak zaoszczędzić pieniądze na szkolnej wyprawce dla dziecka

„Kurier Finansowy” podpowiada sprawdzone metody oszczędzania na wydatkach szkolnych

**K**iedyś było dużo łatwiej. W sklepie papierniczym leżały trzy modele piórników, raptem kilka zeszytów do wyboru, a ekerkę i gumkę myśleć każdy uczeń miał taką samą, bo innych nie było. Dziś półki w sklepach i supermarketach oszalały bogactwem szkolnych przyborów. Do wyboru, do koloru. Tylko skąd wziąć na to wszystko pieniądze?

Zanim przed rozpoczęciem roku szkolnego wyruszy się do sklepu, by załadować koszyk na brzegi i przeżyć chwile grozy przy kasie, warto poznać kilka sposobów na ograniczenie wydatków związanych ze szkolną wyprawką. Dzięki nim w portfelu po takich zakupach może zostać nawet kilkadziesiąt złotych więcej!

**Przed wszystkim nie ruszaj się z domu bez precyzyjnej listy.** Stwórz ją w porozumieniu ze swoim dzieckiem. „Czy zeszytów do polskiego ma być sześć, czy może wystarczy ci trzy? Jak było w poprzednim roku szkolnym? Czy na pewno potrzebny jest ci nowy zestaw kredek? No i ten korektor – przecież wcale

nie jest jeszcze na wyczerpaniu i długo nie będzie. Spokojnie wystarczy do końca roku, skoro dotychczas wykorzystasteś tylko jedną trzecią zawartości”. Dzięki takiej rozmowie z uczniem będziesz mógł dokładnie spisać jego rzeczywiste potrzeby w formie listy zakupów. Z takim wykazem w rękę na pewno nie włożysz do koszyka zbędnych przedmiotów, które tylko podwyższą rachunek. Zwracaj ponadto uwagę na ceny. Jeden zeszyt może być dwa razy droższy od drugiego tylko dlatego, że z jego okładki na przykład uśmiecha się bohater popularnego filmu, znany sportowiec czy przystojny piosenkarz.

**Na przybory szkolne i zeszyty rodzice wydają średnio prawie 200 zł na dziecko.** Niemał dwa razy tyle muszą przeznaczyć na zakup podręczników. Ale to się już powoli zmienia. Na całe szczęście Ministerstwo Edukacji Narodowej, počawszy od zakończonego niedawno roku szkolnego, wprowadziło sporą innowację. Wielu rodziców pierwszoklasistów odetchnęło z ulgą na wieść o tym, że nie będą

musieli zapożyczać się, by kupić dziecku podręczniki szkolne. Uczniowie zyskali bowiem prawo do korzystania z bezpłatnych książek. W nadchodzącym roku szkolnym program ministerstwa obejmie kolejne roczniki. Dołączą do niego uczniowie drugiej i czwartej klasy szkoły podstawowej oraz pierwszej klasy gimnazjum. Rodzice tych dzieci zaoszczędzą po kilkadziesiąt złotych, jest więc z czego się cieszyć.

Pozostali muszą niestety uzbroić się w cierpliwość. Docelowo wszystkie klasy podstawówki i gimnazjum program obejmie w roku szkolnym 2017/18. Wtedy podręczniki przestaną być obciążeniem domowego budżetu dla wszystkich polskich rodzin. Do tego czasu warto rozglądać się za podręcznikami używanymi, korzystać na wyprzedzających i kiermaszach podręczników używanych, a także sprawdzać strony internetowe w poszukiwaniu promocji. Można też spróbować sprzedać podręczniki używane dotychczas przez nasze dziecko i w ten sposób choć trochę dorobić... do kolejnej wyprawki.

### Lekcja 1

Temat: Jak oszczędzić na przyborach do szkoły?

#### 1. Sposoby na tańsze podręczniki

Warto kupować je od razu w komplecie. Dzięki temu można oszczędzić mnóstwo czasu, ale i pieniędzy. Najlepsze oferty z reguły znajdziemy w internecie, jednak okazje trafiają się też na przykład na szkolnych kiermaszach. Dobrym pomysłem jest skontaktowanie się z rodzicami dzieci z wyższej klasy. Być może odsprzedadzą ci książki lub nawet oddadzą je za darmo.

#### 2. Torba na kółkach, plecak czy tornister

Plecak jest najłżejszy, tornister najbardziej stabilny, a ich wersje z rączką do ciągnięcia i kółkami nie obciążają kręgosłupa dziecka. Każdy wybór ma swoje wady i zalety. Zawsze jednak należy pamiętać o tym, by uczeń nie dźwigał zbędnych podręczników, przyborów czy gadżetów. Jego szkolny ekwipunek powinien ważyć jak najmniej.

#### 3. Tańsze zeszyty

Nie ma sensu przepłacać za zeszyty. Nie muszą mieć przecież za wszelką cenę twardej okładki ozdobiennych na dodatek zdjęciem filmowego gwiazdora. Pisze się w nich dokładnie tak samo jak w zeszytach cztero- czy nawet pięciokrotnie tańszych. A ponadto są od nich cięższe, co też jest nie bez znaczenia!

#### 4. Przybory szkolne

Ich wybór jest przeogromny, a różnorodność kusi. Gdy postawisz swoje dziecko przed sklepową półką pełną długopisów, farb, linijek, notesów, gumek, ołówków i kredek, to nagle może okazać się, że... przyda mu się dosłownie wszystko. W związku z tym wykorzystajmy ten moment na lekcję oszczędzania, oczywiście poprzez zabawę. Zaproponujmy naszemu milusińskiemu konkretny budżet, którym dysponujemy, i niech sam próbuje zmieścić w nim wszystkie potrzebne rzeczy.

## Dofinansowanie do wyprawki szkolnej

**N**awet 770 zł – o takie dofinansowanie do szkolnej wyprawki mogą ubiegać się rodzice niektórych dzieci. Komu przysługuje to wsparcie? „Kurier Finansowy” wyjaśnia.

Jak poinformowało Ministerstwo Edukacji Narodowej, rządowy program „Wyprawka szkolna” obejmie uczniów, którzy w nadchodzącym roku szkolnym będą uczęszczać do III klasy szkoły podstawowej, IV klasy technikum i III klasy

ogólnokształcącej szkoły muzycznej I stopnia. W ich przypadku dochód na osobę w rodzinie nie może przekroczyć 574 zł. Na pomoc państwa – bez względu na zarobki – mogą również liczyć rodzice dzieci niesłyszących, słabosłyszących i słabowidzących, z niepełnosprawnością intelektualną lub ruchową oraz autyzmem.

Ministerstwo Edukacji Narodowej szacuje, że z programu będzie mogło skorzystać około 227 tysięcy dzieci. Dokładną tabelę z wykazem konkretnych kwot, jakie przysługują poszczególnym grupom uczniów, znaleźć można na stronie internetowej ministerstwa. Jest ona dość skomplikowana, więc rodzice nie powinni wahać się przed odwiedzeniem szkoły, do której uczęszcza ich dziecko, żeby dowiedzieć się szczegółów. Gra jest warta świeczki, bo przecież każdy grosz się liczy!

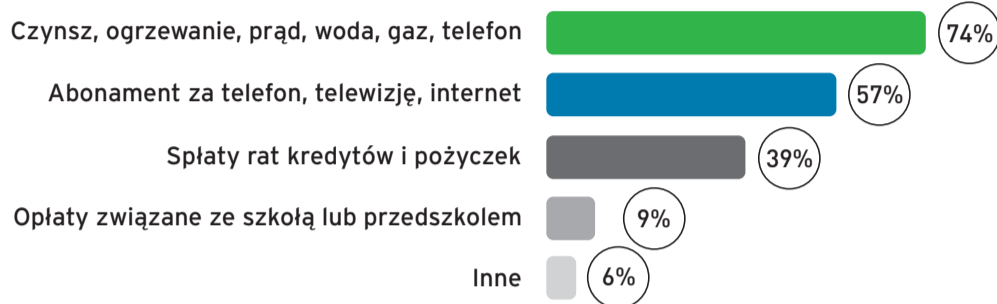


Na co Polacy wydają pieniądze

# Jedzenie, czynsz czy luksusy?

Żyjesz od pensji do pensji, wydajesz na bieżąco wszystkie zarobione pieniądze i nie jesteś w stanie zaoszczędzić ani grosza? Nie jest ci z tym zapewne do śmiechu, tak jak około dwóm trzecim Polaków, którzy są w podobnej sytuacji jak ty! „Kurier Finansowy” przedstawia finansowy portret naszego społeczeństwa.

## Z JAKIMI OPŁATAMI ZALEGAMY?



**N**a co najczęściej, a na co najchętniej wydajemy pieniądze? Czy jesteśmy skłonni się zadłużyć? Jak oceniamy swoją sytuację finansową? By poznać odpowiedzi na te i wiele

innych pytań, Grupa KRUK wraz z Instytutem Millward Brown przeprowadziła ogólnopolskie badanie. Jego wyniki przynoszą wielu bardzo interesujących informacji.

Aż 64% Polaków ocenia swoją sytuację finansową jako przeciętną. Oznacza to, że co miesiąc wychodzą na zero, bo ich dochody pokrywają się z wydatkami. Co siódma osoba jest w jeszcze gorszej sytuacji i wydaje więcej, niż zarabia. Jedyne 17% szczęśliwców może pochwalić się tym, że mają możliwość odkładania pieniędzy na zapas. Czyli wnioski są takie, że niewielka grupa osób może pozwolić sobie na odkładanie oszczędności.

Na podstawie wyników badania można wywnioskować, że skoro zdecydowana większość podstawowych wydatków, takich jak jedzenie, ubrania lub czynsz, pokrywana jest z regularnych dochodów, to każdy wydatek, który nas zaskoczy lub nie wpisuje się w comiesięczny,

## JAK OCENIAMY SWOJĄ SYTUACJĘ FINANSOWĄ?

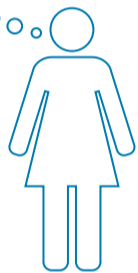


Źródło: materiały prasowe KRUK S.A.

## NA CO NAJCHĘTNIEJ WYDAJEMY?



Dla kobiet najatrakcyjniejsze są zakupy odzieży, butów, biżuterii oraz związane z dbaniem o urodę.



Mężczyźni natomiast najchętniej wydają pieniądze na elektronikę, a także zakupy związane z motoryzacją, sportem i użytkowaniem.

rutynowy plan, mocno odbija się na naszym domowym budżecie. Taka sytuacja jest niebezpieczna, ponieważ może prowadzić do zaległości w terminowej spłacie zobowiązań, a w dłuższej perspektywie do wpadnięcia w poważne długi.

Niektórzy pomagają sobie, biorąc kredyty i pożyczki. Co trzeci Polak skorzystał z takiej możliwości przynajmniej raz, z kolei co czwarty nie wyklucza podjęcia takiego kroku w przyszłości. Pozyskane w ten sposób dodatkowe pieniądze przeznaczone są najczęściej na duże urządzenia AGD, remont, meble i sprzęt multimedialny. Jednak wzięcie kredytu może czasem niestety oznaczać problemy z jego terminowym uregulowaniem. Aż 14% Polaków przyznaje, że zda-

rzyło im się nie płacić na czas na przykład czynszu, rachunków za gaz, prąd, telefon czy internet oraz rat wspomnianego kredytu lub pożyczki.

Dzieje się tak między innymi dlatego, że są to jedne z najmniej lubianych przez nas należności – obok wydatków na leki, korepetycje dla dzieci czy dentystę. A na co najbardziej lubimy przeznaczać pieniądze? Okazuje się, że na stosunkowo małe, przynoszące bezpośrednią przyjemność rzeczy, takie jak odzież, buty, prezenty dla najbliższych, kosmetyki, czy realizację swojego hobby. Interesujące jednak jest to, że zakupy za pożyczone pieniądze nie sprawiają nam takiej przyjemności, jak można by się spodziewać.

Dlaczego warto zgłosić się do firmy obsługującej zadłużenia?

# Nie unikaj kontaktu. Zrób to we własnym interesie!

Spodziewałeś się, że ten dzień kiedyś nadejdzie. Otwierasz skrytkę pocztową, wyjmujesz korespondencję. Wśród listów i ulotek znajdujesz kopertę z informacją, że wierzyciel, czyli bank lub inna instytucja, której jesteś winny pieniądze, przekazał twój dług firmie obsługującej zadłużenia. Powód? Przestałeś spłacać raty kredytu w terminie. Chciałbyś odłożyć ten list na dno szuflady lub wrzucić do kubła? Nie rób tego! Może właśnie otrzymałeś gotową receptę na twoje problemy z długami!

**W**alka z długami jest łatwiejsza, gdy ma się sojusznika w postaci firmy obsługującej zadłużenia. Nie warto unikać kontaktu z jej przedstawicielami, a co gorsza – odmawiać spłaty swoich zaległości. Pozytywne podejście i otwartość na współpracę może uchronić cię przed poważnymi i kosztownymi konsekwencjami.

Ta niemiła przygoda może rozpocząć się od skierowania sprawy do sądu, a zakończyć na komorniku.

Każde takie działanie może generować dodatkowe koszty, których naprawę można uniknąć. Taniej jest wpłacać środki wyłącznie na swoje zadłużenie, niż płacić dodatkowe pieniądze komornikowi za podjęte przez niego czynności. Spłata polubowna potrwa znacznie krócej i będzie tańsza. Przede wszystkim jednak będzie znacznie mniej stresująca. Co zatem należy zrobić? Pierwszym krokiem jest rozmowa telefoniczna z konsultantem lub umówienie się na spotkanie

z doradcą terenowym. Każda sprawa jest rozpatrywana indywidualnie. Możesz mieć zatem pewność, że po zapoznaniu się z historią twojego zadłużenia oraz po przeanalizowaniu obecnej sytuacji finansowej przedstawiciel firmy zaproponuje ci najkorzystniejsze z możliwych rozwiązań. Wszystko po to, abyś był w stanie rozpocząć polubowną spłatę zaległości, która doprowadzi cię do rozwiązania problemu zadłużenia.

A powinieneś wiedzieć, że możliwo-

ści jest naprawdę wiele! Jedną z nich jest możliwość rozłożenia płatności na dogodne raty, które będziesz w stanie spłacać. Warto zatem jak najszybciej sprawdzić, jakie masz pole manewru. Nawet w sytuacji, która wydaje ci się beznadziejna, nie można załamywać rąk, tylko trzeba ustalić sensowny plan działania i go konsekwentnie realizować. Bardzo wielu osobom już się to udało dzięki współpracy z firmami takimi jak KRUK, które promują otwarte i ugodowe podejście.

Firma KRUK zajmuje się obsługą zadłużeń już od 1998 roku. Jej przedstawiciele pomagają klientom wydostać się z petli zadłużenia na drodze polubownej, czyli bez sądu i komornika. Warto porozmawiać z doradcą, który na co dzień ma do czynienia z trudnymi sytuacjami naszych klientów. Na pewno zrozumie twoje położenie i wspólnie znajdziecie najlepsze rozwiązanie. Na przykład rozłożenie długu na raty, które nie obciążą domowego budżetu. **Skontaktuj się już dziś i uporać się w końcu z długami!**

MATERIAŁ PRZYGOTOWANY NA ZLECENIE GRUPY KRUK



Pomagamy spłacać długi. Skontaktuj się z nami



+48 71 88 88 000



www.kruksa.pl