

FINANSE POD KONTROLĄ



Planer domowego budżetu 2020



2020

STYCZEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LUTY

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

MARZEC

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

KWIECIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAJ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

CZERWIEC

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

LIPIEC

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SIERPIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

WRZESIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

PAŹDZIERNIK

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

LISTOPAD

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

GRUDZIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

STYCZEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

LUTY

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MARZEC

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

KWIECIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAJ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

CZERWIEC

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

LIPIEC

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SIERPIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

WRZESIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

PAŹDZIERNIK

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

LISTOPAD

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

GRUDZIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2021



Jak planować domowy budżet?

Pieniądze przepływają Ci przez palce? Nie pamiętasz, na co zostały wydane w ubiegłym tygodniu? Prawie co miesiąc pojawiają się w Twoim życiu nieplanowane wydatki – dziecko zachorowało, samochód uległ awarii? A może zdarza ci się wyrzucać jedzenie, bo kupiłeś go za dużo? Tymczasem masz też problem ze spłatą kredytu? Trudno ci zgromadzić oszczędności?



Jeśli na powyższe pytania odpowiedziałeś twierdząco, oznacza to, że powinienś jak najszybciej zacząć kontrolować swój domowy budżet i planować wydatki. Dlaczego? To konieczne, aby wiedzieć dokładnie, jakie są dochody w twoim gospodarstwie domowym i na co wydajesz pieniądze.

Gdy odpowiednio się do tego zabierzesz, planowanie domowego budżetu przestanie być żmudnym i nudnym spisywaniem każdej wydanej złotówki. Warto do codziennych czynności, takich jak spacer z psem czy zakupy, dołączyć planowanie domowych wydatków. Zadanie to tylko z pozoru wydaje się czasochłonne, jednak gdy już przygotujesz budżet dopasowany do Twoich potrzeb, codzienne uaktualnianie go zajmie najwyżej kilka minut. Korzyści natomiast będą ogromne – nauczysz się dzielić wydatki na te stałe i okazjonalne. Sprawdzisz, na co wydajesz najwięcej i które kwoty możesz ograniczyć. Przy okazji kontroluj swoje zakupy spożywcze i zapisuj, co wyrzucasz do śmieci. Z danych Banków Żywności wynika na przykład, że czterosobowa rodzina w Polsce średnio w ciągu roku wyrzuca do śmieci jedzenie o wartości 2500 zł. Dlatego planowanie posiłków i zakupów spożywczych jest bardzo ważne i pozwala zaoszczędzić. To fantastyczne uczucie, gdy wszystkie wydatki są pod kontrolą, a stałe płatności regulujesz terminowo oraz kupujesz tylko rzeczy potrzebne Tobie i rodzinie.

Przeczytaj poniższe kroki i wybierz najlepszą dla siebie metodę na oszczędzanie.

1

Zastanów się, w jaki sposób możesz prowadzić swój domowy budżet

Na początku sprawdź i zdecyduj, które narzędzie do prowadzenia domowego budżetu będzie dla Ciebie najlepsze – może to być notes, długopis i kalkulator lub arkusz w Excelu. Możesz też wybrać aplikację w telefonie komórkowym lub kalkulator wydatków dostępny w Internecie (np. na stronie www.kruk.pl lub na fanpage'u Domowego Planu Finansowego na Facebooku). Koniecznie włącz wszystkich domowników w planowanie budżetu. Dzięki temu wszyscy będziecie mieli prawdziwy obraz swoich finansów.

2

Włącz rodzinę do działania

Kłopoty finansowe dotyczą całej rodziny, dlatego nie ukrywaj ich przed najbliższymi. Pamiętaj, że ukrywanie takich informacji może być przyczyną niepotrzebnych napięć w rodzinnych relacjach. Dlatego też powinniśmy otwarcie i szczerze rozmawiać o tak trudnych sytuacjach. Często jest to pomocne w znalezieniu motywacji do działania i w wypracowaniu wspólnych rozwiązań. Dzięki temu łatwiej będzie nam wyjść na „finansową prostą” i przejąć kontrolę nad domowymi finansami.



Jak planować domowy budżet?

3

Wprowadź kategorie wydatków

Teraz dobrze zastanów się, jakie wydatki ponosisz. Najłatwiej będzie je podzielić na kategorie – np. opłaty stałe (rata kredytu, czynsz, rachunki za gaz) i zmienne (wydatki na żywność, chemię, ubrania, zajęcia dodatkowe dzieci). Dzięki temu uporządkujesz swoje finanse.

4

Zapisuj wydawane kwoty

Do każdej kategorii możesz teraz wpisać wydatki, które ponosi Twoja rodzina. Ważne, aby zapisywać dokładne kwoty, np. 38,50 zł, a nie ok. 40 zł. Zapisuj każdą wydaną złotówkę. Zbieraj paragony i zapisuj wydane kwoty w notesie. Wrażenie, że pamiętamy, co kupujemy i za jaką kwotę, jest złudne, więc nie warto polegać tylko na swojej pamięci.

5

Na zakupy zawsze z listą

Samo zapisywanie wydatków jednak nie wystarczy – jeśli do tej pory jeszcze tego nie robiłeś, warto jak najszybciej zostać świadomym konsumentem. Porównuj skład i wagę produktów spożywczych, bo może się okazać, że tylko pozornie kupujesz tańsze. Na zakupy wybieraj się zawsze z listą, przygotowaną wcześniej po przejrzaniu lodówki i domowych zapasów. W sklepie nie ulegaj nagłym zachciankom. Rozsądnie podchodź też do wszystkich promocji. Jeśli kupujesz coś tylko dlatego, że jest tańsze, a nie planowałeś wcześniej tego zakupu, to jest to dodatkowy wydatek, a nie okazja!

6

Odróżniaj potrzeby od zachcianek

Równie ważne jest odróżnienie faktycznych potrzeb od tego, co po prostu chcielibyśmy mieć. Jak to zrobić? Najprościej przed podjęciem decyzji odpowiedzieć sobie na pytanie dotyczące danego produktu: „Czy rzeczywiście potrzebuję tej rzeczy, czy tylko chcę ją mieć?”. Sprawdź, które z dotychczasowych wydatków odpowiadały Waszym rzeczywistym potrzebom, a ile z nich było nieprzemysłanymi decyzjami. Jeśli zaobserwujesz, że ponad połowę przeznaczyłeś na tę drugą kategorię, to powinieneś niezwłocznie dokonać zmian w swoich decyzjach zakupowych. Jeśli tego nie zrobisz, bardzo szybko możesz popaść w zadłużenie i problemy finansowe.

7

Planuj wydatki

Jeśli w swoim budżecie wpiszesz płatności jako stałą kategorię, nie zapomnisz o terminach i kolejnych ratach. Trzymaj się zasady, że po otrzymaniu wynagrodzenia w pierwszej kolejności opłacasz stałe koszty takie jak: rata kredytu lub pożyczki, opłata za wynajem, czynsz, gaz, prąd, wodę itp., czesne, opłata za żłobek lub przedszkole i spłata zadłużenia. Następnie zaplanuj, jaką kwotę chcesz przeznaczyć na żywność, dojazdy do pracy, chemię itp. Zawsze staraj się zakładać trochę wyższe kwoty, żeby nieplanowane wydatki nie rujnowały Twojego budżetu. Pieniądze, które pozostaną, podziel na oszczędności i przyjemności.

Regularne, comiesięczne planowanie wydatków to nie wszystko. Dobrze jest przemyśleć plany zakupowe na kolejne miesiące. Szczególnie, kiedy wiesz, że będziesz musiał coś zreperować lub wymienić. Co jakiś czas (np. co kwartał, pół roku, co rok) wspólnie z całą rodziną zastanów się, jakie koszty Was czekają. W ten sposób można np. zaplanować: zakup szkolnej wyprawki, wakacyjny wyjazd czy remont mieszkania. Staraj się rozplanować te wydatki na dłuższy, np. 3- lub 6-miesięczny okres.

8

Zapisuj dokładne dochody

Bardzo ważnym punktem budżetu są dochody. Jeśli co miesiąc otrzymujesz stałą pensję, łatwo będzie Ci podzielić pieniądze na poszczególne wydatki. Jeśli jednak Twoje zarobki w każdym miesiącu są różne, musisz bardziej szczegółowo zaplanować domowy budżet. Nie zakładaj z góry, że dane wydatki zostaną pokryte z wynagrodzenia za zlecenie, którego jeszcze nie ma na Twoim koncie. Dzielenie „wirtualnych” kwot może zbyt dużo kosztować i negatywnie odbić się na finansach osobistych. Jeśli dochód nie jest stały, należy bardzo dokładnie planować wydatki – załóż konkretną kwotę, która jest Ci potrzebna na cały miesiąc. Jeśli przez jakiś czas będziesz lepiej zarabiać, odkładaj wszystkie nadwyżki – pieniądze te przydadzą się w gorszych finansowo miesiącach.

9

Nie wydawaj więcej pieniędzy, niż masz

Pamiętaj, że planując budżet, wykorzystujesz tylko te pieniądze, które rzeczywiście posiadasz. Pieniądze z kredytu gotówkowego lub pożyczki, debet na koncie lub zakupy kartą kredytową to prosta droga do utraty kontroli nad swoimi finansami.



Jak planować domowy budżet?

10

Gdzie szukać oszczędności?

Prowadzenie domowego budżetu umożliwi Ci dokładne sprawdzenie, na co wydajesz swoje pieniądze. Może się okazać, że sporo drobnych wydatków jest zupełnie niepotrzebnych, np. kawa na wynos. Jedna kawa to nie majątek, ale w skali miesiąca może to już być całkiem duża suma. Dobrze prowadzony budżet pozwoli Ci znaleźć obszary, w których możesz zmniejszyć lub wyeliminować wydatki.

Przyjrzyj się rachunkom – czy opłaty za telefon nie są za wysokie? Jeśli np. regularnie przekraczasz liczbę darmowych minut, może to oznaczać, że oferta została źle dobrana do Twoich potrzeb. Skalkuluj, czy droższy abonament z większą liczbą minut nie będzie bardziej opłacalny niż przekroczony wielokrotnie niski abonament. Większości kanałów telewizji kablowej nigdy nie oglądasz? Może lepiej wybrać tańszy pakiet, z mniejszą liczbą programów lub w ogóle zrezygnować z kablówki? Wiele programów można też bezpłatnie oglądać w Internecie. Staraj się także oszczędzać prąd i wodę – nawet drobne zmiany w nawykach mogą z czasem stać się realnymi oszczędnościami. Przekalkuluj też, czy jesteś w stanie obniżyć koszty dojazdów (np. zamieniając samochód na komunikację miejską lub umawiając się na wspólną jazdę z sąsiadami czy znajomymi). Dodatkowo w taki sposób przyczynisz się do zmniejszenia emisji CO₂ do atmosfery, co będzie korzystne dla naszego środowiska.

11

Zaplanuj spłatę zadłużenia

Jeśli masz zadłużenie, pierwsze co powinieneś ograniczyć, to wydatki na przyjemności. Przyjrzyj się dokładnie swoim wydatkom i oceń, jaką kwotę jesteś w stanie co miesiąc przeznaczyć na spłatę długu. Dołącz ją do innych stałych płatności i pamiętaj o regularnej spłacie. Jeśli Twoja sytuacja finansowa poprawi się, zwiększ kwotę spłaty, by jak najszybciej uporać się z problemami finansowymi. Dzięki skrupulatnie prowadzonemu budżetowi i systematycznym wpłatom, z czasem będziesz mógł wyjść na finansową prostą i cieszyć się życiem bez długów.

Na kolejnych stronach znajdują się propozycje prowadzenia domowego budżetu. Zachęcamy do wybrania takiej formy, która będzie najbardziej dopasowana do Twoich potrzeb. Na początku warto prowadzić jak najbardziej szczegółowe zapiski, by nic Ci nie umknęło. Z czasem, gdy nabędziesz już wprawy, możesz łączyć niektóre kategorie.

Życzymy sukcesów w prowadzeniu domowego budżetu!

Planowanie domowego budżetu ułatwi Ci bezpłatny kurs on-line „Żyj bez długów” oraz webinar „2xEKO, czyli jak żyć EKOnomicznie i EKOLogicznie”. Znajdź w Internecie.



Przykładowe wydatki, które powinniśmy uwzględnić w budżecie domowym:

DATA	WYDATKI	KWOTA
	Czynsz	
	Prąd	
	Rata kredytu/wynajem	
	Splata długów	
	Telefon stacjonarny	
	Telefon komórkowy	
	Internet	
	Telewizja	
	Transport (auto: benzyna lub gaz/wymiana oleju/ naprawy; bilet miesięczny; taksówki)	
	Zakupy/wydatki na życie (żywność, chemia, kosmetyki, leki)	
	Ubezpieczenia (np. polisa na życie, ubezpieczenie mieszkania/domu, OFE, OC, AC)	
	Inne płatności (np. podatek od nieruchomości)	
	Rozrywka (np. kino/teatr/koncert; książki, płyty, prasa)	
	Sport (karnet, karta sportowa, bilet wstępu)	
	Wyjścia (np. do klubu/restauracji)	
	Ubrania/obuwie/biżuteria	
	Wyposażenie domu (sprzęt AGD/RTV, meble, dekoracje, itp.)	
	Zdrowie/uroda (np. masaże, wizyty u fryzjera, kosmetyczki, SPA)	
	Hobby	
	Prezenty	
	Inne	

RAZEM**RAZEM**

DOCHODY (PENSJA, INNE WYNAGRODZENIA)

WYDATKI

OSZCZĘDNOŚCI

2

DOMOWY BUDŻET

DATA	WYDATKI	KWOTA
	Rata kredytu/czynsz	
	Spłata długów	
	Podatek od nieruchomości itp.	
	Prąd	
	Woda	
	Ogrzewanie	
	Wywóz śmieci	
	Ubezpieczenie mieszkania/domu	
	Meble i wystrój domu/mieszkania	
	Ubrania i obuwie dla dzieci	
	Opieka dla dzieci (żłobek/przedszkole, opiekunka)	
	Zabawki dla dzieci	
	Zajęcia dodatkowe dla dzieci (np. muzyczne, sportowe)	
	Kieszonkowe dla dzieci	
	Wyprawka szkolna	
	Alimenty	
	Opłaty związane z utrzymaniem samochodu (wymiana oleju itp., myjnia, przegląd)	
	Paliwo	
	Naprawy	
	Ubezpieczenie OC/AC	
	Bilety komunikacji miejskiej	
	Taksówki	
	Bilety parkingowe	
	Ubezpieczenie na życie	
	Wizyty u lekarza (dentysta, pediatra, inni specjaliści)	
	Kosmetyki/chemia	
	Leki, suplementy diety	
	Telewizja kablowa	
	Internet	
	Telefony komórkowe/karty	

Telefon stacjonarny	
Żywność	
Wyjścia do restauracji	
Drobne zakupy w osiedlowym sklepie	
Ubrania	
Obuwie	
Biżuteria	
Fryzjer	
Kosmetyczka	
SPA	
Edukacja/czesne	
Rozrywka (bilety na koncerty/do kina/teatru itp.)	
Sport (sprzęt, karnety, bilety wstępu)	
Karty klubowe/uczestnika	
Książki/czasopisma/prenumeraty	
Płyty	
Imprezy	
Loterie, kupony totolotka, konkursy SMS, zakłady bukmacherskie, automaty, kasyno	
Papierosy, alkohol itp.	
Zwierzęta domowe (karma, pielęgnacja, weterynarz)	
Prezenty	
Wyjazdy wakacyjne	
Opłaty bankowe (za prowadzenie konta, opłaty dodatkowe za przelew, wybranie gotówki z bankomatu itp.)	
Inne	
Oszczędności	

RAZEM
RAZEM

DOCHODY (PENSJA, INNE WYNAGRODZENIA)

WYDATKI

OSZCZĘDNOŚCI

3

DOMOWY BUDŻET

DATA	WYDATKI	KWOTA
	Wydatki na życie (żywność, chemia, kosmetyki, leki)	
	Splata długów	
	Transport (benzyna, naprawy, przeglądy, ubezpieczenia, bilety miesięczne, taksówki, przejazdy, przeloty)	
	Stałe opłaty (mieszkanie, raty kredytu, czynsz, ubezpieczenia, inne płatności)	
	Oszczędności	

RAZEM

RAZEM

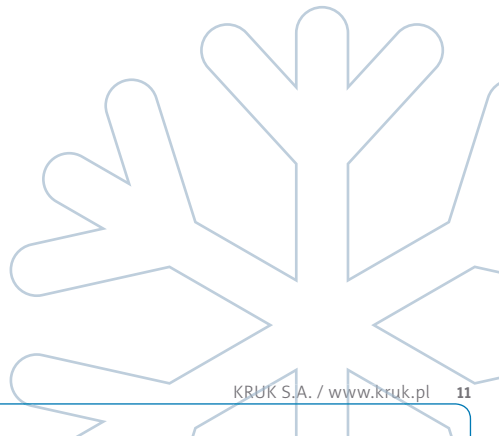
DOCHODY (PENSJA, INNE WYNAGRODZENIA)	
WYDATKI	
OSZCZĘDNOŚCI	



STYCZEŃ

2020

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		




STYCZEŃ



	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

DATA	WYDATKI	KWOTA





Gdzie szukać pieniędzy na spłatę zadłużenia?

Gdy kłopoty finansowe doprowadzają do powstania długów, zastanawiasz się, co robić i gdzie znaleźć pieniądze na uregulowanie zaległości. Tymczasem istnieje kilka prostych sposobów, które pozwalają na wygospodarowanie dodatkowych pieniędzy na spłatę zadłużenia.

Warto je znać i stosować, by znów cieszyć się życiem bez długów!



1

Uporządkuj sprawy zadłużenia

Sama świadomość, że masz dług, to za mało. Najważniejsze jest rozpoczęcie działań. Spisz wszystkie zaległości i instytucje, od których pożyczasteś pieniądze. Skontaktuj się z bankiem lub firmą, która obsługuje Twój dług, i dowiedz się, czy możesz spłacić go w ratach. Takie wsparcie proponuje np. KRUK – największa firma zarządzająca wierzytelnościami. Zrób finansowy rachunek sumienia – zapisz i przeanalizuj wszystkie miesięczne dochody i wydatki. Na pewno znajdą się tam wydatki, które będzie można zmniejszyć. Wylicz, jaką kwotę będziesz w stanie co miesiąc wygospodarować z domowego budżetu. Jeśli obawiasz się, że nie pamiętasz, czy zalegasz jeszcze z jakimiś płatnościami, możesz sprawdzić informacje gospodarcze na swój temat w biurze informacji gospodarczej, np. w ERIF BIG S.A.

2

Co usunąć z listy wydatków?

Jeśli popadłeś w długi, każda dodatkowa kwota, która trafia do Twojego budżetu, powinna pójść na ich spłatę. A gdzie szukać oszczędności? W pierwszej kolejności z listy zakupów powinieneś usunąć wszelkie zachcianki: wyjścia do restauracji, nowe ubrania, kupowane tylko dlatego, że są przecenione, czy kawę na wynos i słodycze. Te z pozoru niewielkie kwoty mogą dać całkiem spore oszczędności. Dodatkowo planuj swoje posiłki i wykorzystuj wszystkie produkty, które już są w Twojej lodówce.

3

Sprzedaj niepotrzebne rzeczy

Po zbędnych wydatkach pora na poszukanie źródeł dochodów ukrytych w domu. Najprostszym sposobem jest sprzedanie rzeczy, z których już nie korzystasz – np. wystawienie ich na jednym z portali aukcyjnych. W większości domów i mieszkań znajdzie się coś, z czym chętnie się rozstaniemy: ubrania, niechciane prezenty, przeczytane książki lub nie lubiane płyty, sprzęt RTV i AGD, sprzęt sportowy, którego od lat nie używasz, ale również ubranka i zabawki dziecięce, z których Twoje dzieci już wyrosły.

4

Poszukaj dodatkowej pracy

Wpadłeś w kłopoty finansowe? Spróbuj poszukać dodatkowej pracy – tymczasowej lub stałej. Może to być np. pomoc przy organizacji targów wystawienniczych, przeprowadzenie płatnych ankiet, rozdawanie ulotek czy inna praca, którą możesz wykonać po południu.

Najłatwiej odkryć nowe źródła dochodu, zajmując się tym, co lubimy i w czym jesteśmy dobrzy. Gotowanie i pieczenie ciast to dla Ciebie przyjemność?

Powiedz znajomym, że chętnie podejmiesz się przygotowania jedzenia na przyjęcia. Jeśli dobrze radzisz sobie z dziećmi i masz doświadczenie w opiece nad nimi, zaproponuj znajomym, że popilnujesz ich dzieci, gdy będą chcieli spędzić wspólny wieczór poza domem lub coś załatwić. Tego rodzaju pomysły można mnożyć: drobne naprawy samochodu, malowanie mieszkania, sprząatanie. Pamiętaj tylko, by dopełnić wszystkich formalności związanych z uzyskaniem dodatkowego przychodu.

5

Sprawdź świadczenia socjalne

Często nawet nie wiemy, że przysługują nam różnego rodzaju świadczenia socjalne. Dowiedz się, z jakich dopłat możesz skorzystać w swojej trudnej sytuacji materialnej.

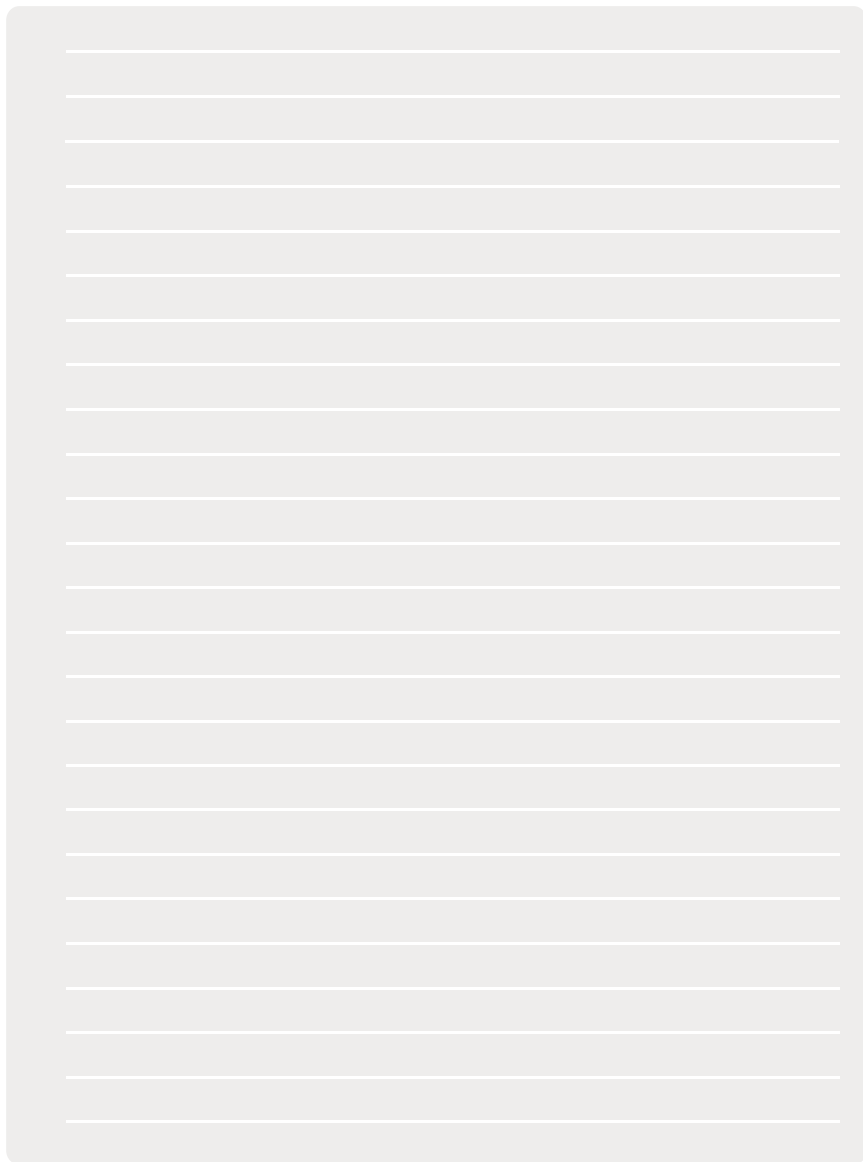
Form pomocy jest wiele: dodatki mieszkaniowe, zapomogi, zasiłki rodzinne, dodatki dla rodziców samotnie wychowujących dzieci, dodatki dla rodzin wielodzietnych, zasiłki pielęgnacyjne, stypendia dla uczniów i studentów, alimenty oraz świadczenia z Funduszu Alimentacyjnego (jeśli drugi rodzic nie płaci alimentów). Jeśli spełniasz warunki konieczne do uzyskania świadczeń, to otrzymasz dodatkowe pieniądze, które podpreperują Twój domowy budżet.

Słowem, długi to nie koniec świata, a jedynie sytuacja, która może się zdarzyć każdemu i która może być przejściowa, jeśli podejmiesz aktywne działania, by z niej wyjść!

Bo samo się to, niestety, nie stanie...

NOTATKI

Czy wiesz, że do wyprodukowania 1 litra wody w plastikowej butelce zużywa się 25 litrów wody? Zrezygnuj z plastiku.

A large rectangular area with horizontal lines, intended for taking notes. The lines are evenly spaced and cover the entire width of the box. The background of the box is a light gray color.



LUTY

2020

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	



LUTY



	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28	29	

DATA	WYDATKI	KWOTA



RAZEM	RAZEM	<input type="text"/>
DOCHODY (PENSJA, INNE WYNAGRODZENIA)		
WYDATKI		
OSZCZĘDNOŚCI		

NOTATKI

Czy wiesz, że aż 1/4 Polaków przyznaje, że kupuje niepotrzebne rzeczy? Bądź odpowiedzialny, kupuj tylko to, czego naprawdę potrzebujesz.

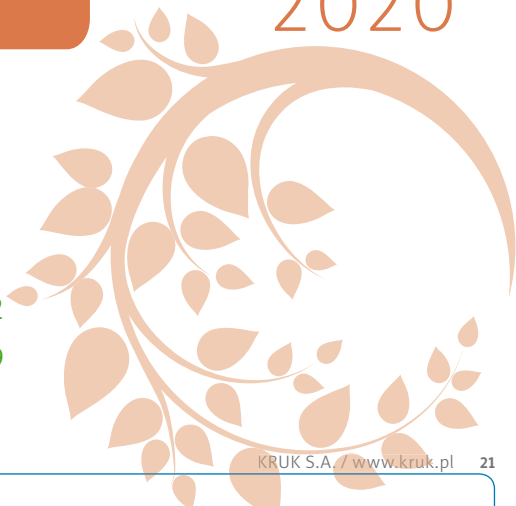




MARZEC

2020

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



MARZEC



	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

DATA	WYDATKI	KWOTA



RAZEM	RAZEM	
DOCHODY (PENSJA, INNE WYNAGRODZENIA)		
WYDATKI		
OSZCZĘDNOŚCI		



Cztery kroki do wyjścia z zadłużenia

Czasem zdarza się, że nie przeżyliśmy różnych wydatków i zaciągamy kredyty, pożyczki lub inne zobowiązania bez przeanalizowania swoich możliwości finansowych. Stąd też biorą się problemy z regularną, terminową zapłatą za wszystkie rachunki, raty kredytów, pożyczek lub inne płatności.



Najważniejsze w takiej sytuacji to przygotowanie dobrego planu wyjścia z zadłużenia.

1

Krok pierwszy – zorientuj się w sytuacji

Opanowanie i zdrowy rozsądek to najbardziej pożądane odruchy, które powinny Ci towarzyszyć, gdy wyciągasz ze skrzynki na listy pismo z wezwaniem do zapłaty. **Pierwszy krok powinien więc polegać na uważnym przeczytaniu otrzymanego piśma.** Znajdziesz w nim najważniejsze informacje o swoim długu, czyli jaka jest jego wysokość, jaki jest termin jego spłaty, a także koszty wchodzące w skład zadłużenia, takie jak na przykład odsetki lub prowizje wynikające z będącej źródłem zobowiązania umowy z wierzycielem, czy odsetki za opóźnienie w zapłacie. Po zapoznaniu się z piśmem należy jak najszybciej skontaktować się z wierzycielem lub firmą windykacyjną, której dane kontaktowe z pewnością znajdują się w piśmie.

Dodatkowo w pierwszym piśmie mogą znaleźć się też informacje o możliwości porozumienia się z firmą obsługującą zadłużenie. W korespondencji jest też numer Twojej sprawy, który będzie bardzo przydatny w rozmowie z doradcą z firmy, która Ci go przysłała.

Każdemu z nas może się przydarzyć zadłużenie. Z dnia na dzień na skutek różnych i niespodziewanych zdarzeń możemy doświadczyć trudności ze spłatą kredytów, rachunków czy abonamentów. W długi można popaść na przykład z powodu obniżenia zarobków lub utraty pracy, w wyniku długotrwałej choroby, rozvodu, utraty bliskiej osoby czy też narodzin dziecka lub niepowodzenia w prowadzeniu firmy.

2

Krok drugi – zadzwoń i sprawdź, co możesz zrobić

Telefon do firmy zarządzającej Twoim długiem będzie ważnym krokiem do osiągnięcia celu. Zadzwoń i dowiedz się, co możesz zrobić. Na przykład doradcy z firmy KRUK poinformują Cię, czy możesz spłacić swoje zadłużenie w ratach i jaka może być wysokość takiej raty. Rata ta jest dopasowana do indywidualnych możliwości klienta. Poznanie samych kosztów może Ci pomóc w podjęciu decyzji – czy chcesz zawrzeć porozumienie z wierzycielem lub firmą windykacyjną, czy wolisz czekać aż Twoja sprawa trafi do sądu. Brak Twojego kontaktu jest równoznaczny z tym, że oddajesz decyzję, jak dalek potoczą się losy Twojej sprawy firmie, która obsługuje Twoje zadłużenie.

3

Krok trzeci – decyzja w Twoich rękach

Sam wybierasz rozwiązanie. W rozmowie doradca zaproponuje Ci wsparcie i przedstawi, jak może wyglądać spłata zadłużenia w ratach. Możesz też samodzielnie zaproponować ich wysokość (tak jest na przykład w KRUKu). Jeśli obie strony uzgodnią wysokość rat, wtedy najlepiej podpisać porozumienie. **Terminowa, regularna spłata ustalonych rat jest gwarancją, że Twoja sprawa nie trafi do sądu i komornika.**

Nie zostaniesz też wpisany jako osoba nierzetelna do bazy danych biura informacji gospodarczej (jak np. ERIF BIG S.A.), z którego korzystają liczne banki i firmy sprawdzające rzetelność płatniczą swoich przyszłych klientów.

Jeśli zdecydujesz, aby Twoja sprawa trafiła do sądu, musisz się liczyć z tym, że Twoje zadłużenie może wzrosnąć o koszty sądowe czy komornicze.

4

Krok czwarty – bądź konsekwentny i spłataj zadłużenie

Jeśli skorzystasz ze wsparcia i spłaty zadłużenia w ratach, wywiąż się z tej decyzji. Warto, abyś zaczął kontrolować swój domowy budżet. To pozwoli Ci sprawdzić, czy są jeszcze jakieś wydatki, które możesz zmniejszyć lub z nich zrezygnować. Np. możesz zrezygnować z kupowania wody butelkowanej i pić wodę z kranu, która też jest zdatna do picia.

Najważniejsze to działać. Dzięki temu odzyskasz spokój ducha i stopniowo wyjdiesz z długów.

Powodzenia!

NOTATKI

Czy wiesz, że polska czteroosobowa rodzina w ciągu roku wyrzuca do kosza jedzenie, którego wartość wynosi 2500 zł?
Kupuj mniej, nie marnuj.





KWIECIEŃ

2020

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



KWIECIEŃ



	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

DATA	WYDATKI	KWOTA



RAZEM	
DOCHODY (PENSJA, INNE WYNAGRODZENIA)	
WYDATKI	
OSZCZĘDNOŚCI	



Czym jest informacja pozytywna?

Przed przyznaniem kredytu, przy okazji zakupów na raty lub przy podpisaniu umowy abonentowej – to sytuacje, w których z pewnością spotykasz się z pytaniem o zgodę na weryfikację Twoich danych w biurze informacji gospodarczej. Wszystko po to, by firmy, z których usług chcesz skorzystać, mogły sprawdzić, czy jesteś klientem, który rzetelnie reguluje swoje zobowiązania finansowe. **Informacja pozytywna w BIG to potwierdzenie Twojej wiarygodności płatniczej.**



Dzień Informacji
Pozytywnej

❖ Za co możesz otrzymać pozytywny wpis?

Za terminową spłatę np.:

- rat ugody
- rat kredytu (hipotecznego lub konsumenckiego)
- rachunków (stałe zobowiązania za gaz, prąd i inne media)
- czynszu w spółdzielni mieszkaniowej
- opłat za multimedia (np. telefon, telewizję kablową lub Internet)

❖ Kto może dopisać informację pozytywną na Twój temat?

Pozytywne informacje gospodarcze przekazuje do biura informacji gospodarczej wierzyciel, czyli podmiot gospodarczy, na rzecz którego regulujesz zobowiązania finansowe. Może to zrobić na Twoją prośbę, jeśli złożysz do niego wniosek o dopisanie informacji pozytywnej do biura informacji gospodarczej. Dostawca usług lub towarów może wpisać informację pozytywną również z własnej inicjatywy, ale tylko za Twoją zgodą.

❖ Buduj swoją pozytywną historię płatniczą

Zadbaj o to, aby w ERIF BIG S.A. znalazły się informacje o terminowo regulowanych przez Ciebie zobowiązaniach. Miej pewność, że każda instytucja, która sprawdzi informacje gospodarcze o Tobie, znajdzie potwierdzenie Twojej wiarygodności płatniczej. Może to wpłynąć na decyzję co do podjęcia współpracy z Tobą, jako klientem. Zyskujesz też silny argument do negocjacji lepszych warunków współpracy z bankami, dostawcami multimediiów, czy innymi usługodawcami.

Więcej na: erif.pl



MAJ

2020

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MAJ

	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31



DATA	WYDATKI	KWOTA




RAZEM	
--------------	--

RAZEM	
--------------	--

DOCHODY (PENSJA, INNE WYNAGRODZENIA)	
WYDATKI	
OSZCZĘDNOŚCI	

NOTATKI

Zaplanowałeś już swoje wakacje?
Pamiętaj o sprawdzeniu biura podróży na erif.pl

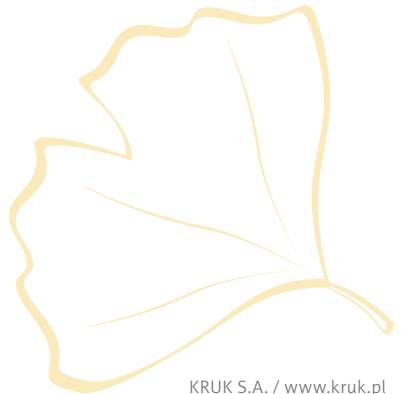




CZERWIEC

2020

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



CZERWIEC



	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					

DATA	WYDATKI	KWOTA



RAZEM		RAZEM	
DOCHODY (PENSJA, INNE WYNAGRODZENIA)			
WYDATKI			
OSZCZĘDNOŚCI			



Serwis ERIF Biura Informacji Gospodarczej S.A. dedykowany konsumentom

Chcesz wiedzieć, czy figurujesz na liście dłużników? Chcesz zweryfikować sytuację finansową firmy, zanim nawiążesz z nią współpracę? Masz problem z odzyskaniem zaległych zobowiązań?

Wejdź na www.erif.pl, załóż bezpłatne konto w serwisie i zobacz, jak możemy Ci pomóc.



❖ **Sprawdź siebie w rejestrze dłużników ERIF**

Pobierz raporty z informacjami gospodarczymi na własny temat. Dowiedz się, jakie informacje na Twój temat znajdują się w bazie ERIF (pozytywne czy negatywne), kto Cię sprawdzał w ciągu ostatnich 12 miesięcy w rejestrze dłużników prowadzonym przez ERIF BIG S.A. i jaką informację otrzymał. Pamiętaj, że mógł to zrobić tylko taki podmiot, któremu udzieliłeś na to zgody. Zweryfikuj, czy ktoś próbował posłużyć się skradzionymi lub wystawionymi na Twoje nazwisko dokumentami. Pamiętaj, że raz na pół roku przysługuje Ci prawo do bezpłatnego sprawdzenia swoich danych w ERIF BIG S.A.

❖ **Monitoruj informacje na własny temat**

Otrzymuj automatyczne powiadomienia, gdy ktoś dopisze, zmieni lub usunie informacje gospodarcze na Twój temat w bazie biura informacji gospodarczej ERIF. Zostaniesz także powiadomiony o tym, że ktoś dokonał sprawdzenia Twoich danych. Monitorując informacje o sobie, możesz w szczególności uchronić się przed zobowiązaniem zaciągniętym na Twoje nazwisko, bez Twojej wiedzy.

❖ **Sprawdź firmę w biurze informacji gospodarczej ERIF**

Dowiedz się, czy spółka lub przedsiębiorca, u którego chcesz kupić usługę lub towar, figuruje w bazie ERIF BIG S.A. Informacja pozytywna jest dobrą rekomendacją i poświadczeniem wiarygodności dla sprawdzanej firmy. Informacja o istniejącym zadłużeniu będzie dla Ciebie ostrzeżeniem. By uniknąć zawarcia umowy z niezrzetelną firmą i uchronić się przed ryzykiem utraty pieniędzy, sprawdzaj np. deweloperów, biura podróży czy sklepy internetowe.



Monitoruj informacje na temat interesujących Cię firm

Dowiedz się o każdej zmianie danych gospodarczych monitorowanego przedsiębiorcy, bez konieczności regularnego sprawdzania jego sytuacji w ERIF BIG S.A. Kontroluj jego sytuację finansową, by móc w porę wycofać się z transakcji lub zmienić warunki współpracy.



Dopisz dłużnika do rejestru dłużników ERIF

Wpisz do BIG firmę lub osobę, która zalega Ci z zapłatą pieniędzy. Upublicznienie informacji o zadłużeniu wiąże się z konsekwencjami w postaci realnej odmowy kredytu, pożyczki, zakupów na raty, czy możliwości korzystania z usług abonamentowych. **Dopisując dłużnika do rejestru ERIF BIG S.A.**, mobilizujesz go do podjęcia rozmów z Tobą i do szybszej spłaty zobowiązania.

Szczegółowe informacje znajdziesz na www.erif.pl



NOTATKI

Czy wiesz, że 29 lipca 2019 roku przypadł Dzień Długu Ekologicznego? Oznacza to, że zużyliśmy zasoby naturalne przeznaczone na cały rok. Co roku zaczynamy coraz szybciej zaciągać kredyt wobec naszej planety.





LIPIEC

2020

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



RAZEM
RAZEM

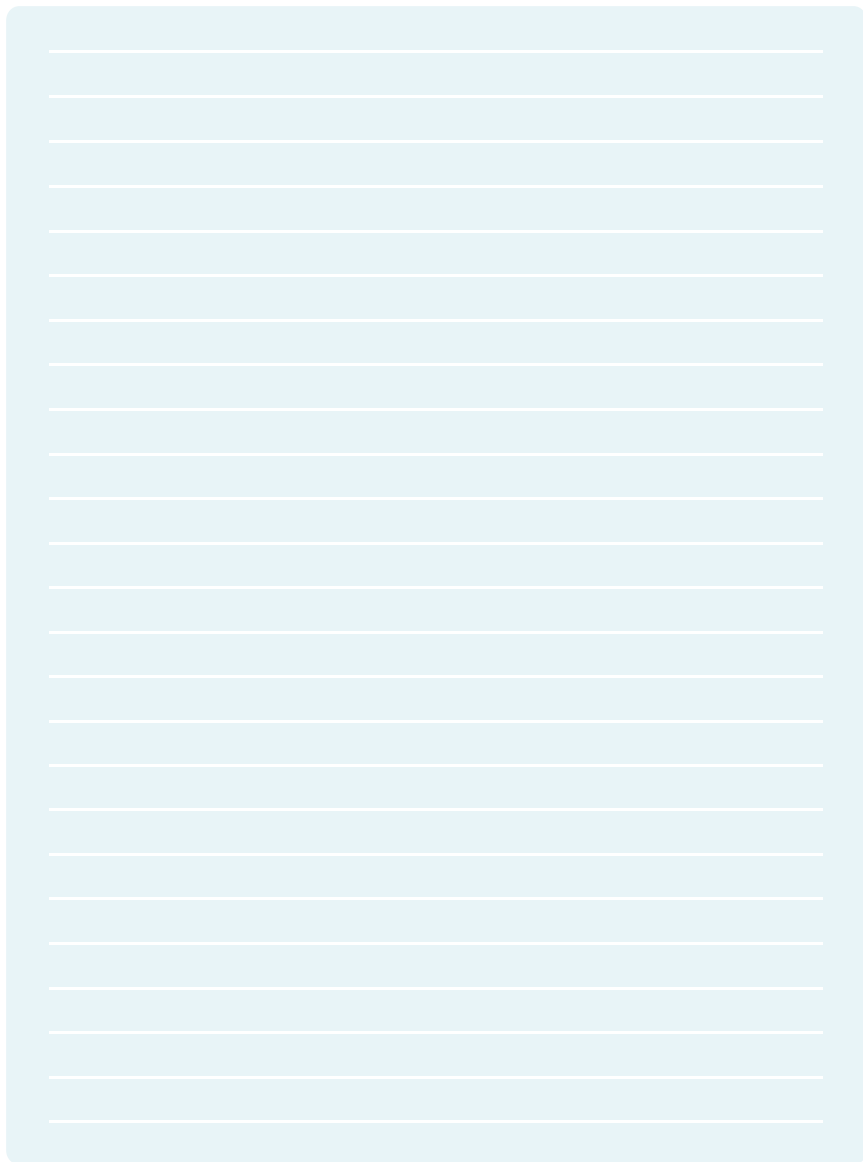
DOCHODY (PENSJA, INNE WYNAGRODZENIA)

WYDATKI

OSZCZĘDNOŚCI

NOTATKI

Czy wiesz, że plastikowe reklamówki rozkładają się nawet 450 lat? Dlatego zabieraj na zakupy bawełnianą torbę. Chrońmy naszą planetę.

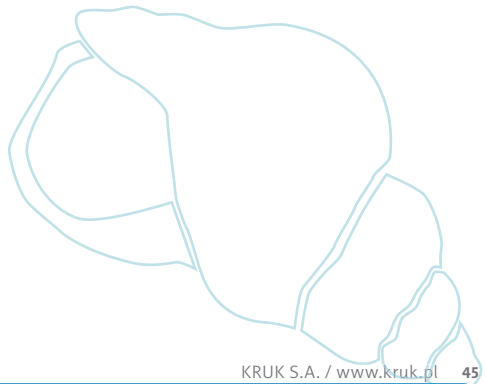




SIERPIEŃ

2020

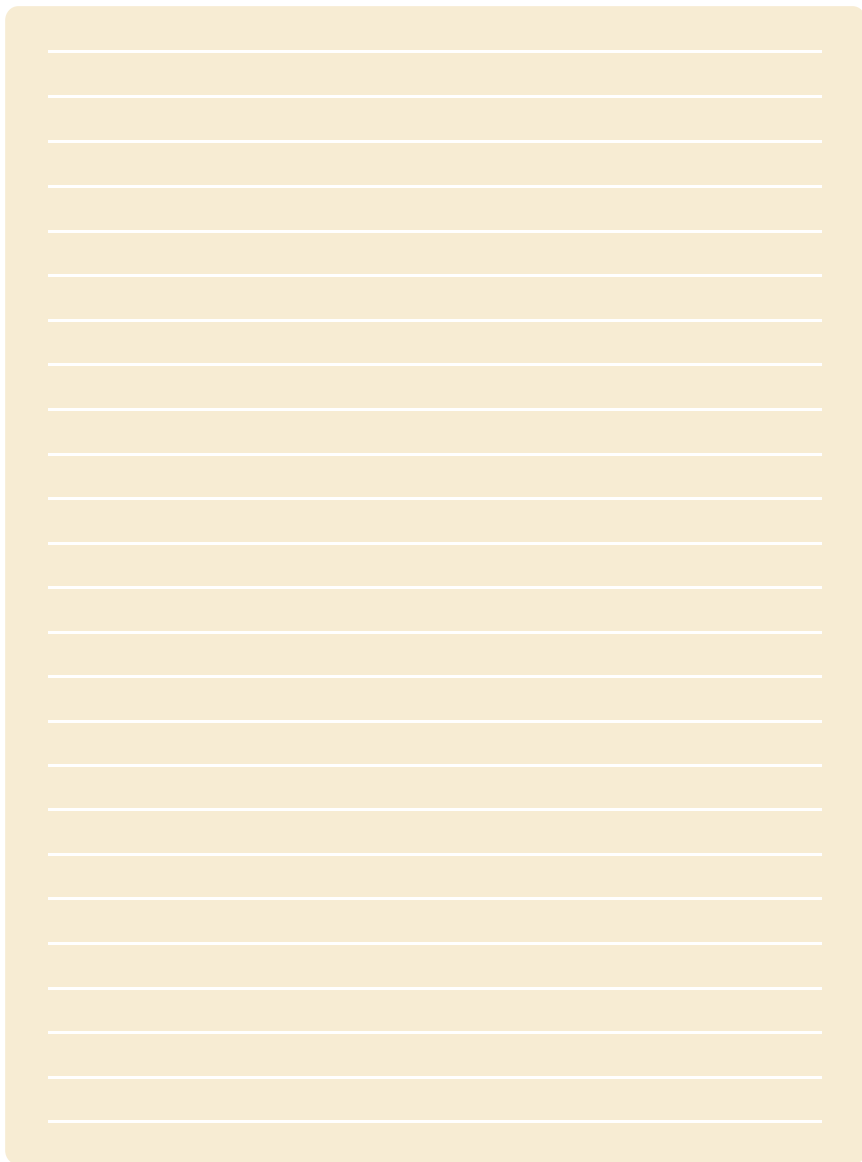
Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



RAZEM	RAZEM
DOCHODY (PENSJA, INNE WYNAGRODZENIA)	
WYDATKI	
OSZCZĘDNOŚCI	

NOTATKI

Czy wiesz, że 2 km przejechane na rowerze oznaczają, że wyręczyłeś jedno drzewo w wymianie dwutlenku węgla na tlen? To korzyść dla zdrowia i środowiska.

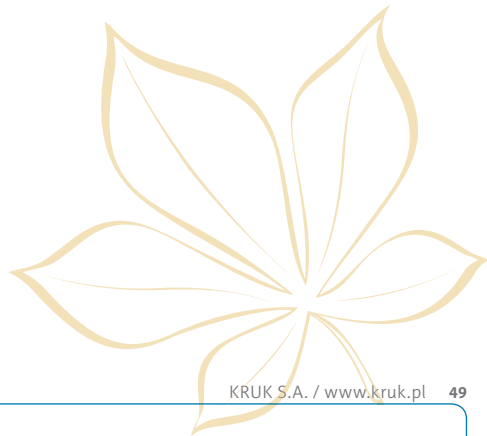




WRZESIEŃ

2020

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



WRZESIEŃ



	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

DATA	WYDATKI	KWOTA



RAZEM**RAZEM**

DOCHODY (PENSJA, INNE WYNAGRODZENIA)

WYDATKI

OSZCZĘDNOŚCI



Kto i kiedy może zostać wpisany do ERIF BIG S.A.?

Informacja negatywna może dotyczyć zarówno Ciebie, jak i przedsiębiorców, z którymi planujesz nawiązać współpracę. Jeżeli dług został potwierdzony umową, fakturą lub przez inny dokument prawny, możesz trafić do bazy dłużników.



Jako konsument możesz trafić na listę dłużników, gdy:

zadłużenie wyniesie minimum 200 zł, a termin spóźnienia z zapłatą wyniesie 30 dni.



Jako przedsiębiorca możesz zostać wpisany do rejestru dłużników ERIF BIG S.A., gdy:

zadłużenie wyniesie minimum 500 zł, a termin spóźnienia z zapłatą wyniesie 30 dni.

UWAGA! Na miesiąc przed takim wpisem, wierzyciel musi wysłać do swojego dłużnika listem poleconym wezwanie do zapłaty z informacją o zamiarze i konsekwencjach tego działania. Na takich zasadach dłużników mogą dopisywać wyłącznie przedsiębiorcy.

W przypadku, gdy dług został stwierdzony tytułem wykonawczym (wyrokiem sądu lub ugodą zawartą przed sądem, opatrzonymi klauzulą wykonalności), warunki te nie obowiązują. Wierzyciel musi jedynie wysłać dłużnikowi listem poleconym lub doręczyć osobiście (na 14 dni przed wpisaniem) wezwanie do zapłaty z ostrzeżeniem dopisania do BIG.

Zasady te pozwalają dopisać dłużników do rejestru BIG zarówno konsumentom, jak i przedsiębiorcom.



Jakie są konsekwencje dopisania negatywnej informacji do ERIF BIG S.A.?

Informacja o Twoich niezapłaconych rachunkach, ratach kredytu i innych zobowiązaniach może skutkować ograniczeniem dostępu do usług banków, firm pożyczkowych, zakupów na raty, usług na rynku multimedialnym, w tym telefonii komórkowej, telewizji, Internetu.

Wpis negatywny możesz otrzymać, gdy nie zapłacisz w terminie:

- rat kredytów lub pożyczek,
- rachunków za prąd, gaz, czynsz,
- rachunków za telefon, Internet, telewizję cyfrową,
- wszystkich innych zobowiązań finansowych, m.in. alimentów.

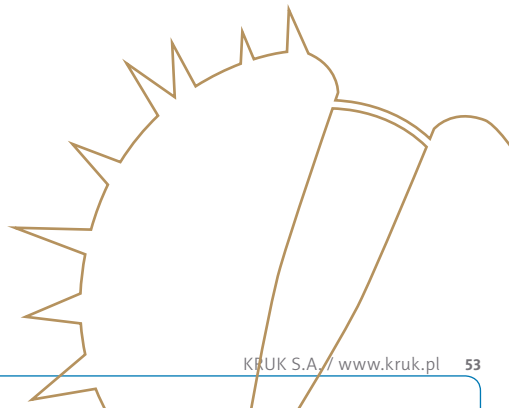
W przypadku braku zapłaty Twój negatywny wpis może być widoczny w BIG nawet przez 6 lat, a jeśli sprawa była dopisana przed 9 września 2018 r. – nawet do 10 lat od daty terminu wymagalności lub daty stwierdzenia wymagalności przez sąd.



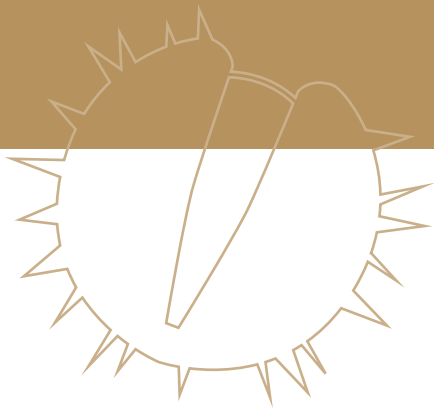
PAŹDZIERNIK

2020

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



PAŹDZIERNIK



	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

DATA	WYDATKI	KWOTA



RAZEM

RAZEM

DOCHODY (PENSJA, INNE WYNAGRODZENIA)	
WYDATKI	
OSZCZĘDNOŚCI	



Najlepszy czas na wyjście z długów

Co roku 17 listopada obchodzimy Dzień bez Długów. To święto, które ma skłonić nas do przyjrzenia się swoim finansom. Jak wygląda nasze zarządzanie domowym budżetem. Czy jesteśmy komuś winni jakieś pieniądze? Nawet drobne, które pożyczaliśmy np. na lunch czy kawę. Jest to również dobry moment na to, aby sprawdzić, czy nie zalegamy z zapłatą za ratę kredytu, pożyczki lub innego rachunku. Jeśli tak, to warto wziąć sprawy w swoje ręce i zmierzyć się z zadłużeniem.



Warto zacząć od krótkiego podsumowania wszystkich niespłaconych należności. To ważny krok, który pomoże Ci postawić kolejne, np. zaplanować domowy budżet tak, by znalazło się w nim miejsce na uregulowanie zaległości. Chociaż wydaje się to na początku trudne, wyjście z długów jest możliwe!

1

W ten dzień łatwiej oddać pieniądze!

Jeśli czujesz się niezręcznie, bo zbyt długo zwlekałeś z oddaniem rodzinie lub znajomym mniejszych lub większych kwot, to właśnie 17 listopada może być świetnym pretekstem do rozmowy na ten temat i spłacenia długu. Co możesz powiedzieć? – Wiesz, dziś jest Dzień bez Długów, a ja przypomniałem sobie, że pożyczałem od ciebie pieniądze. To bardzo dobry moment, aby ci je teraz oddać.

2

Odezwij się do wierzyciela

To również doskonała okazja do zmierzenia się z problemem poważniejszych długów. Jak to zrobić? Przede wszystkim skontaktować się z wierzycielem (np. bankiem, któremu jesteśmy winni pieniądze, lub z firmą obsługującą nasze zadłużenie) i porozmawiać o spłacie zadłużenia. Unikanie kontaktu sprawia, że sam nie podejmiesz decyzji, co zrobić ze swoim zadłużeniem. Możesz porozumieć się i spłacać dług w ratach, bądź zdecydować się na to, aby sprawa trafiła do sądu, a potem do komornika. To najgorsze z możliwych rozwiązań, bo zostaniesz obciążony dodatkowymi kosztami, które mogą powiększyć dług.

Zamiast biernie czekać, lepiej skorzystać z okazji i spróbować dogadać się polubownie. Wtedy interwencja komornika nie będzie potrzebna. Jak to zrobić?

– *Zbliża się Dzień bez Długów i przy tej okazji ja też chciałbym się ich wreszcie pozbyć. Wiem, że wcześniej się z Państwem nie kontaktowałem, ale teraz przy okazji Dnia bez Długów chciałbym porozmawiać o możliwych sposobach spłaty tego zadłużenia. Nie mam całej kwoty, ale może wspólnie moglibyśmy ustalić raty, które będę w stanie spłacać?*

Taka rozmowa ma wielkie szanse na powodzenie. Na przykład w firmie KRUK rozkładanie długów na raty cieszy się ogromną popularnością wśród osób zadłużonych. Dzięki takim porozumieniom ratalnym osoby te stopniowo regulują swoje zaległości. Tym sposobem same decydują się na uniknięcie sądu i komornika.

3

Zaplanuj swój domowy budżet

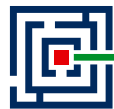
17 listopada to doskonała okazja, by zacząć obserwować i zapisywać swoje codzienne wydatki. To pozwala zapanować nad kosztami i dochodami. Pozwala też sprawdzić, co można wyeliminować. Sprawdzaj też, czy nie zdarza Ci się wyrzucać jedzenia. Jeśli tak, to planowanie posiłków i zakupów pozwoli ci uniknąć takich sytuacji. Zaoszczędzone kwoty warto przeznaczyć na spłatę zadłużenia. Jeśli konsekwentnie będziesz planować domowe finanse i przestrzegać terminów wpłat, kolejny Dzień bez Długów spędzisz na pewno bez zmartwień i zaległych należności.

4

Skorzystaj z bezpłatnego szkolenia

Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak krok po kroku wyjść z zadłużenia, możesz również skorzystać z bezpłatnego kursu on-line „Żyj bez długów”. Jest on dostępny na stronie www.kurs.kruk.pl

Przygotowane zadania pomogą Ci nie tylko wyjść na finansową prostą, ale pokażą Ci, w jaki sposób zapanować nad swoim budżetem. Zobaczysz, że nawet niewielkie kwoty odkładane regularnie mogą zmienić się w spore oszczędności. Dodatkowo obejrzyj webinar „2×EKO, czyli jak żyć EKOnomicznie i EKologicznie”. Znajdziesz go na YouTube. Eksperti podpowiadają w nim na przykład, jak nie marnować jedzenia i co zrobić, aby w portfelu zostawało nam więcej pieniędzy.



17 LISTOPADA
Dzień bez Długów

NOTATKI

Czy wiesz, że 1 litr wody butelkowanej kosztuje około 2 zł,
a 1 litr wody kranowej tylko około 2 groszy?
Ekologicznie oznacza też ekonomicznie.

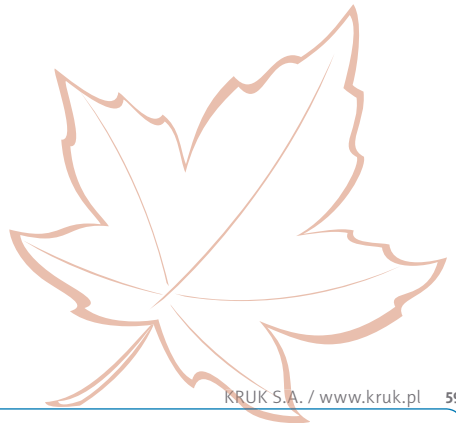




LISTOPAD

2020

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



LISTOPAD



	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

DATA	WYDATKI	KWOTA



NOTATKI

Czy wiesz, że najbardziej ekologiczne warzywa i owoce to te sezonowe, które możesz kupić od lokalnego dostawcy? Dzięki ograniczeniu ich transportu do atmosfery trafia mniej dwutlenku węgla.





GRUDZIEŃ

2020

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



GRUDZIEŃ



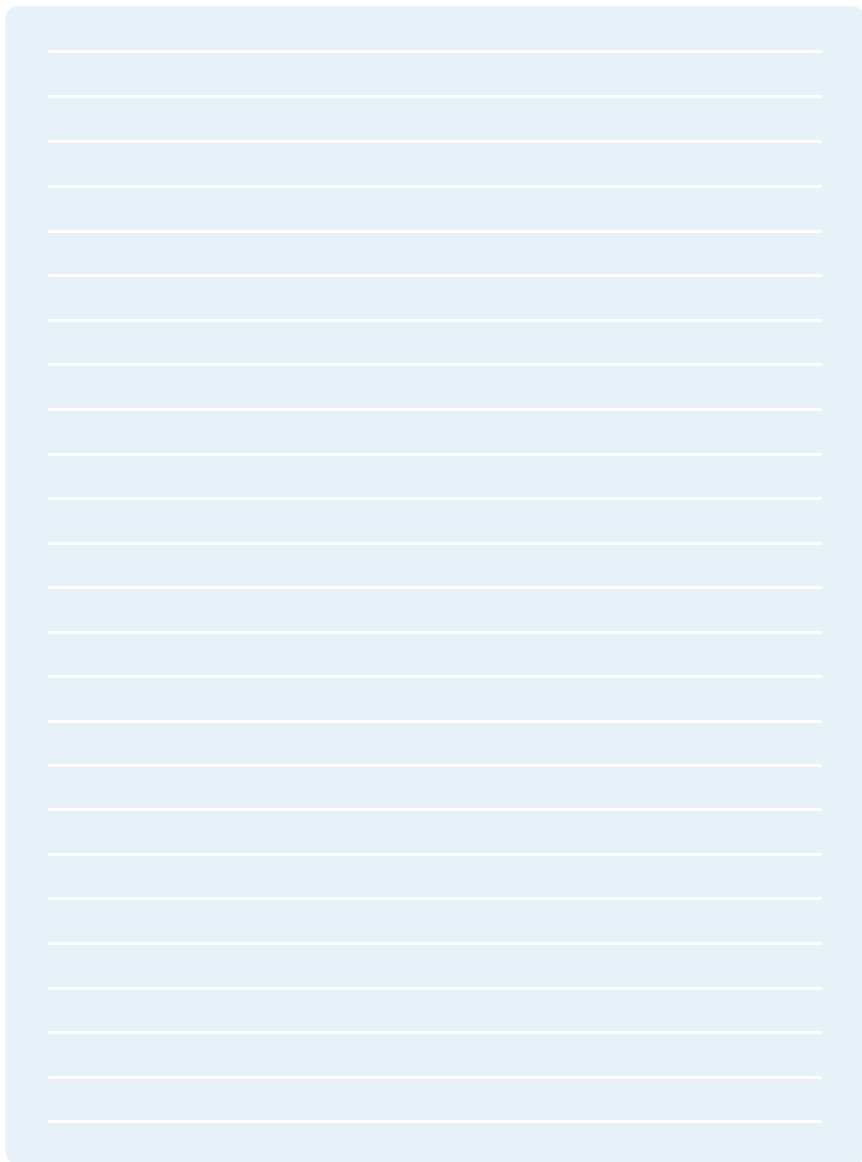
	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

DATA	WYDATKI	KWOTA



NOTATKI

Ekologicznie to też ekonomicznie. Nim wybierzemy się do sklepu, sprawdźmy, co jest nam niezbędne. To pomoże nam zaoszczędzić pieniądze i zadbać o środowisko.

A large, light blue rounded rectangle occupies the central portion of the page. It contains approximately 25 horizontal white lines, providing a space for taking notes.

Uporządkuj swoje finanse i żyj bez długów



ŻYJ
BEZ
DŁUGÓW

**Nie odkładaj tego na jutro.
Już dziś możesz zapisać się na
bezpłatny kurs, który Ci w tym pomoże!**

- › Masz problem z nadmiernym zadłużeniem?
- › Nie radzisz sobie z płaceniem rat w terminie?
- › Brakuje Ci pieniędzy do końca miesiąca?
- › Prowadzenie domowego budżetu to dla Ciebie czarna magia?
- › Obiecujesz sobie, że zaczniesz oszczędzać, ale zawsze kończy się na obietnicach?
- › Pod koniec miesiąca nie wiesz, na co wydałeś wszystkie pieniądze?
- › Chcesz raz na zawsze wyjść z długów i uporządkować swoje finanse?

Jeśli na choć jedno pytanie odpowiedziałeś twierdząco,
to nasz **bezpłatny kurs internetowy** jest właśnie dla Ciebie.

Wejdź na www.kurs.kruk.pl



Zapraszamy,
Tomasz Jaroszek,
blogger finansowy
i KRUK S.A.

Masz dług w KRUKu? Skontaktuj się z doradcą telefonicznie pod numerem **71 8888 000** lub wejdź na platformę www.e-kruk.pl i spłać swoje zadłużenie przez Internet.



 www.kruk.pl

Dołącz do nas i polub
Domowy Plan Finansowy

