

PRZEWODNIK

Żeby skutecznie dotrzeć do celu podróży w nieznaną stronę warto zadbać o dobrą logistykę – na początek warto przygotować sobie optymalny plan działania.

W przypadku wychodzenia z zadłużenia, a to jest celem naszych działań, plan ten powinien być przede wszystkim realny, możliwy do zrealizowania w określonych indywidualnie warunkach, wynikających po pierwsze z Twoich możliwości, po drugie zaplecza na jakie możesz liczyć. Program by nie był sztuką dla sztuki, kawałkiem papieru musi być zindywidualizowany i elastyczny, na tyle by raczej stanowił ogólną mapę drogową a nie instrukcję obsługi problemu. Przez pierwszych kilka miesięcy powinien być opracowywany na piśmie, po to byś nabrał wprawy w realnym planowaniu działań, które mają ułatwić Ci rozwiązywanie złożonego problemu zadłużenia i jego różnorodnych konsekwencji. Później w miarę utrwalenia się zdrowych nawyków możesz w większym stopniu polegać na własnej pamięci. Walorem pisania jest nie tylko to, że zwalnia pamięć, uwagę ale daje wiele dodatkowych korzyści. Zadania, postanowienia zapisane pozwalają zobaczyć je z pewnego koniecznego dystansu /"przespać się z nimi"/, można je skonsultować z innymi osobami /np. doradcami/, ale też program działań spisanych pozwala na monitorowanie realizacji – nie ma chyba nic przyjemniejszego jak skreślanie zaplanowanych i zrealizowanych/złatwionych spraw, przed którymi kiedyś skutecznie uciekaliśmy.

Program nie ma być pisany nadmiernie szczegółowo /drobiazgowo/ - ma być raczej przewodnikiem ułatwiającym podróż.

Każdy użyteczny plan powinien uwzględniać nie tylko cele oraz środki i sposoby ich osiągnięcia, ale także terminy realizacji – wtedy staje się harmonogramem mobilizującym do działania. W przypadku zmagania się z zadłużeniem i jego konsekwencjami warto pamiętać o trzech kluczowych perspektywach planowania – dniu dzisiejszym, tygodniu i miesiącu, jako podstawowych okresach w których warto planować określone działania.

A więc do dzieła:

I. Dzień dzisiejszy i każdy następny ...

„Dziś jest pierwszym dniem całej reszty Twojego życia”

Postaraj się konkretnie odpowiedzieć na zasadnicze pytanie: **co powinienem robić każdego dnia, co na bieżąco będzie służyło poradzeniu sobie z zaistniałą sytuacją?**

Jako, że sytuacja zadłużenia powoduje negatywne konsekwencje we wszystkich kluczowych sferach funkcjonowania osoby zadłużonej pytanie należy ukonkretnić:

- **Co będę robił dla własnego zdrowia /odżywianie, dieta, leczenie konkretnych schorzeń, sen, wypoczynek, itd./ Wpisz kilka najważniejszych działań:**

-
-

- **Co będę robił dla utrzymania i/lub poprawy samopoczucia /radzenie sobie ze stresem, zmęczeniem, np. dziennik uczuć, relaksacja, itd. Wpisz kilka najważniejszych działań, poproś różnych działań by znaleźć takie które będą dla Ciebie najlepsze:**
 -
 -
- **Co będę robił dla utrzymania ważne relacji z innymi:**
 - Osobami bliskimi – z kim się kontaktuje, kogo odwiedzam, o kogo się troszczę, itd.
 - Osobami „urzędowymi” – odbieram korespondencję, telefony, spotkania, itd.
 - **Zaplanuj jak wyżej ...**
- **Co będę robił dla poprawy swojej sytuacji finansowej:**
 - Jak mogę pozyskać dodatkowe dochody – wszelkie możliwe pomysły
 - Jak będę się starał oszczędniej gospodarować pieniędzmi - kopalnią pomysłów jest Internet, np. z bloga M.Szafrańskiego (<http://jakoszczedzacpieniadze.pl/107-porad-oszczedzanie-pieniedzy>) spośród 107 propozycji wybierz 7, które wydają Ci się najbardziej interesujące i koniecznie przetestuj je na sobie – liczy się nie teoria tylko praktyka. **Zaplanuj jak wyżej ...**
- **Co będę robił dla wzmocnienia swojej motywacji, konsekwencji w działaniu – „Program 24 Godzin” /poranne postanowienie – wieczorne rozliczenie efektów – doświadczaj satysfakcji z nawet małych sukcesów, nikt za Ciebie tego nie zrobi/. **Zaplanuj jak wyżej ...****
- **Co będę robił dla uzyskania wewnętrznego spokoju /chwila na modlitwę, medytację, może codzienne stosowanie tzw.**

Modlitwy o Pogodę Ducha:

Boże ...

Użycz mi **Pogody Ducha**, abym godził się z tym czego nie mogę zmienić

Odwagi abym zmieniał to, na co mam wpływ

Mądrości abym umiał odróżnić jedno od drugiego¹

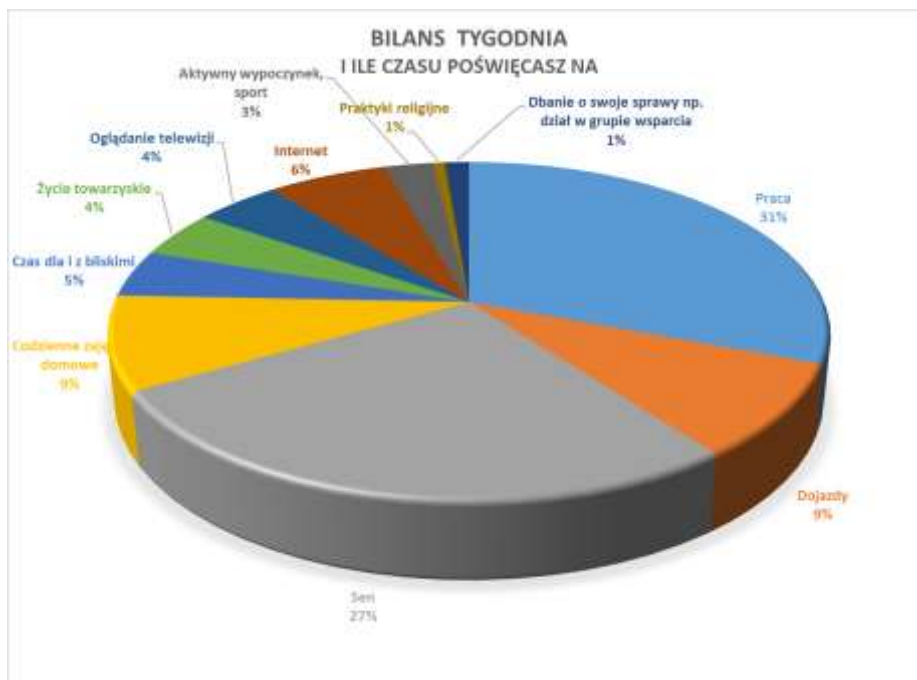
Zaplanuj jak wyżej ...

Codziennie praktykowanie tej metody spowoduje, że stopniowo Twoje życie zacznie regulować zbiór zasad, które sam wybierzesz jako skuteczne dla Ciebie w codziennym zmaganiu się z życiem.

II. Perspektywa tygodnia

Nie jest przypadkiem, że Stwórca dał sobie tydzień na stworzenie świata. Od wieków funkcjonujemy w tym cyklu dzieląc czas na ważne zajęcia – aktywności. Zadbaj o optymalne zagospodarowanie swego czasu. Zaczynaj od przyjrzenia się temu jak obecnie to robisz:

¹ Autorstwo tekstu nie ustalone – przypisywane M.Aureliuszowi lub św.Franciszkoowi



Możesz skorzystać z gotowego kalkulatora na stronie www.programwsparcia.com – podlicz czy aby nie brakuje ci paru godzi w tygodniu, w którym dysponujesz tylko 168 godzinami, chyba że wstajesz dwie godziny wcześniej i doba u Ciebie ma 26h.

A teraz zaplanuj b. racjonalny rozkład zajęć pamiętając o następujących zasadach:

- **Staraj się świadomie planować 60% - 70% czasu jakim dysponujesz** – 30% i tak zajmą Ci zdarzenia nieprzewidywalne, zegara nie da się oszukać;
- **Nauucz się ustalania priorytetów** – np. z perspektywy: Ważne – Pilne; Możesz skorzystać z materiałów pomocniczych zamieszczonych na stronie www.programwsparcia.com.
- **Zadbaj o to, by przez najbliższy czas priorytetem stało się wszystko to, co porządkuje Twoją sytuację zadłużenia** – np. wizyty u wierzycieli, udział w Programie Wsparcia, grupie DA, itd.
- **Staraj się przynajmniej raz w tygodniu monitorować i korygować jak potrzeba swój rozkład zajęć.**

III. Perspektywa miesiąca

szczególnie istotna dla planowania spraw finansowych wynikający z najczęściej miesięcznego cyklu uzyskiwania dochodów i regulowania głównych należności. To procedura planowania nadchodzących wydatków oraz sprawdzania, rozliczania okresu minionego – bilans miesiąca. Tu wszystkie zasady i umiejętności oraz narzędzia opisano już wcześniej w niniejszym poradniku. Wszyscy wiedzą teoretycznie, że warto prowadzić systematyczny budżet domowy – jednak niewiele osób stać na konieczną rzetelność i konsekwencje. Sprawdź jak to jest z Tobą / <http://jakoszczedzacpieniadze.pl/20-historii-dlaczego-warto-planowac-budzet-domowy/>. Jeśli chcesz poradzić sobie ze swym zadłużeniem nie stać cię na luksus improwizacji w finansach osobistych – odrobina zdrowej dyscypliny to pierwszy warunek.

W początkowym okresie /pierwszych 3-6 miesiącach/ działań zmierzających do wyjścia z zadłużenia bezwzględnie warto Indywidualny Program Wychodzenia z Zadłużenia:

- **robić na piśmie** – wystarczy zwykła kartka papieru lub gotowy arkusz do pobrania www.programwsparcia.com;
- **konsultować z inną osobą**, np. żoną, życzliwym bliskim przyjacielem lub fachowym doradcą – konsultantem;

- **satysfakcja ze zmiernia się z problemem, nawet jeśli nie przyniesie natychmiastowych rezultatów, dasz sobie sam – ruszyłeś we właściwą stronę!!!**

POWODZENIA