

6+1 tipp, hogy te urald a pénzed – Pénzügyi tudatosság pszichológus szemmel

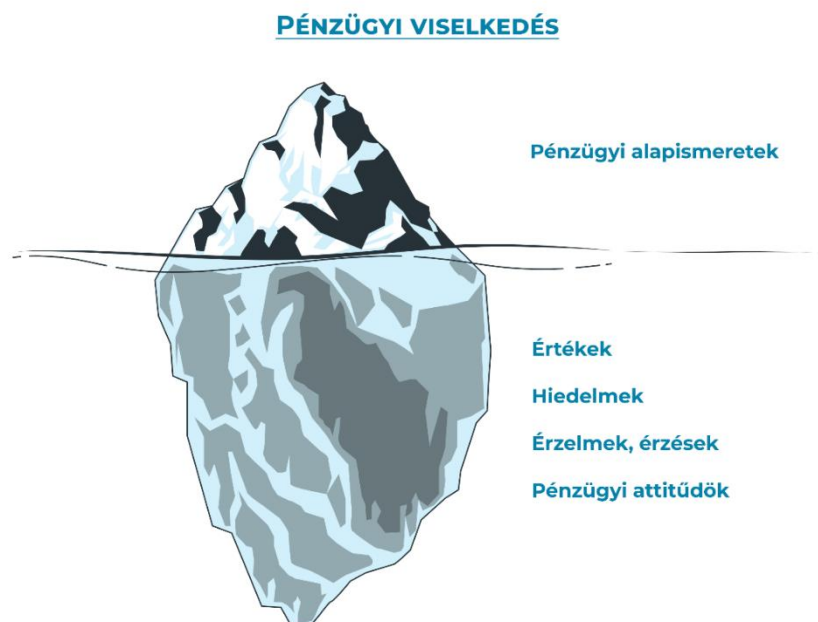
Lássuk be, a legtöbben kisebb-nagyobb mértékben hajlamosak vagyunk a túlköltekezésre. Valószínűleg olvastunk is a megtakarítások és pénzügyi tudatosság fontosságáról, mégsem vagyunk urai a pénztárcáknak. De miért megy ez ilyen nehezen? És mit tehetünk annak érdekében, hogy javítsunk a helyzeten?

A kutatások (lásd pl. Cofidis Hitel Monitor, 2021) rámutatnak, hogy tudatosabbnak gondoljuk magunkat, mint amilyenek 10 éve voltunk, az anyagi helyzetünk mégsem az elvárásaink szerint alakul. Hogy utánajárjak az ellentmondásnak, a napokban posztoltam egy bejegyzést a közösségi médiában, amiben a következő kérdést tettem fel: „Amennyiben nincs pénzügyi terved, nem tudatosan költesz a mindennapjaid során, mit mondanál, mi ennek az oka?”

A válaszok sokatmondóak:

- „Már attól előnt a *szorongás*, ha arra gondolok, hogy átláthatóbbá kellene tenni a pénzügyeimet. Jobb nem tudni, mennyit költök havonta.”
- „Olyan *kevés* a fizum, hogy nincs mit tervezni. ☹ ”
- „Írok bevásárlólistát, de amikor olyasmit szeretnék, ami nem szerepel rajta, csak *elcsábulok*, aztán remélem, hogy minden rendben lesz a hónap végén...”
- „Nem tudom. Mindig *bűntudatom* van, ha rendelek valamit, de mégsem tudok leállni.”

Mi a közös bennük? Mindegyik nagyon erős érzelmi töltettel bír. Szorongás, vágyódás, csábítás, bűntudat...



A pénzügyi magatartás jéghegymodellje (vö. Kovács & Mészáros, 2015)

Még ha vannak is pénzügyi alapismereteink, többnyire a mélyben meghúzódó érzelmek, attitűdök, értékek, hiedelmek irányítanak minket.

„Én racionálisan döntök! Vagy mégsem?”

Bár abban a hitben élünk, hogy urai vagyunk a helyzetnek, a döntéseink nagy része érzelmi alapú. Vásárlásaink során gyakran ellepnek minket érzelmi hullámok: a szorongás csillapításának vágya – egy kis shoppingolással. A kimerültség miatt nincs kapacitásunk pénzügyi tervet készíteni (vagy tartani magunkat hozzá), és könnyebb minket manipulálni: a reklámok, az akciók, a polcokon vagy webshopok-ban való elhelyezések mentén impulzívan költekezünk.

A bankkártyás fizetés pedig megkönnyítette az életünket, azonban van árnyoldala is. Ma már nem szó szerint a zsebünkből adjuk ki a pénzt, ezért sokszor nem is tudatosítjuk, hogy mennyit költünk.

Nézzük, mit tehetünk azért, hogy szép lassan kiépítsük a pénzügyi tudatosságunkat!

6+1 tipp a pénzügyi tudatosságért

Sokszor halljuk, hogy a tudatosság a kulcs, talán kaptunk is már néhány pénzügyi tanácsot, azonban mélyebb, kézzelfogható, praktikus tippek hiányában valahogy elmaradt a siker.

1. Önismeret

Ahhoz, hogy változtatni tudjunk, látnunk kell a kiindulópontot. Vizsgáljuk meg, hogy mennyire jellemző ránk az impulzív túlköltekezés; mi gátol abban, hogy tudatos megtakarítónak váljunk? Talán már gyermekként sem volt előttünk jó példa? Vagy túlságosan stresszesek a mindennapjaink?

2. Stressz- és szorongásoldás

A pénzügyi káosz valahol a szorongásban gyökerezik. Gyakran úgy érezzük, nem érhetjük el a vágyott jólétet, azt a szintet, amivel megelégednénk. Ha előre vetítjük, hogy milyen nehéz is pénzügyi tervet készíteni, már az agyalásba is belefáradunk. Egyszer kudarcot vallunk, ezért feladjuk.

A mindfulness, azaz a tudatos jelenlét gyakorlása mankóként szolgálhat: segít abban, hogy kilépjünk a robotpilóta üzemmódból, és tudatosabban éljünk.

3. Pénzügyi célok és sikerek

Érdemes egy számunkra valóban értékes fő célban (pl. autóvásárlás 2 év múlva) és ehhez rendelt havi vagy negyedéves alcélokban gondolkodnunk, hogy nyomon követhessük a haladásunkat. Írjuk le a célt és a mérföldköveket egy jól látható helyre, így könnyebb lesz motiválni magunkat, még a nehéz napokon is.

Amennyiben céljaink gyorsabb elérése érdekében hitelfelvétel mellett döntünk, kiemelten fontos, hogy tájékozódjunk annak feltételeiről. A törlesztőrészlet mértékét nemcsak a jelenlegi anyagi helyzetünkhöz érdemes igazítanunk, hanem gondolnunk kell a nem várt

eseményekre is. A törlesztőrészletnek még megváltozott anyagi helyzet mellett is vállalhatónak kell lennie számunkra, és jó, ha van két-háromhavi fizetésnek megfelelő vésztartalékunk.

Másrészt ne feledkezzünk meg az ünneplésről! Minden részcélhoz rendeljünk valami kis jutalmat, és ha sikerül elérni, ajándékozzuk meg magunkat.

4. Átlátható költségvetés

Terveznünk és látnunk kell, hogy mennyit költünk! A Wallet nevű applikációt ajánlom, ami statisztikát készít, de teljesen jól működhet egy Google Drive-on létrehozott táblázat is. A lényeg, hogy olyan eszközt válasszunk, ami kéznél van, és bármikor szerkeszthető.

5. „Elég jó” bevásárlólista

A bevásárlólista akkor hatékony, ha komolyan vesszük, azonban ne a tökéletességre, hanem az elég jóra törekedjünk. Ha 80%-ban betartjuk, az már szuper. Határozzuk el, hogy maximum 1-2 dolgot vehetünk pluszban, engedjük meg a rugalmasságot – ésszerű kereteken belül.

Online vásárlás esetén a megrendelés előtt várjunk 2-3 napot, és csak akkor vegyük meg, ha még mindig úgy érezzük, szükségünk van az adott dologra.

6. Jövőtervezés, öngondoskodás

Bizakodásra ad okot, hogy az elmúlt 10 évben több megtakarításunk lett (Cofidis Hitel Monitor, 2021), azonban még így is kevesen gondolunk a jövőnkre. Érdemes átkeretezni a dolgot! Minél hamarabb vágunk bele a megtakarításba, annál kevesebb pénzt kell hónapról hónapra félretennünk, és annál nagyobb biztonságban, nyugalomban élhetünk.

+ 1: A társas támasz ereje

Nekünk kell tennünk a fejlődésünkért, nem kell azonban egyedül maradnunk az úton! Társakkal mindig könnyebb, ezért amennyiben lehetséges, vonjuk be a párunkat / a családot / barátokat, és tervezzünk együtt, biztassuk egymást.

Ha pedig jól jönne egy szakértő támogatása – akár a stresszoldásban, akár egy átgondolt öngondoskodási terv elkészítésében, bátran kérjünk segítséget!