

#MOCNIEJSZA

Twój przewodnik po drodze
do niezależności finansowej

FINANSOWO



WSTĘP

Cześć!

Czy wiesz, że dla wielu kobiet codzienność to nieustanne balansowanie na granicy finansowego bezpieczeństwa? Inflacja, rosnące koszty życia, kredyty, opłaty czy zakupy - to wszystko sprawia, że pieniądze, choć towarzyszą nam każdego dnia, mogą być tematem wywołującym frustrację, bezradność i wstyd. Brak kontroli nad finansami może sprawiać, że czujesz się bezsilna i zagubiona.

Niezależność finansowa to więcej niż tylko stabilność materialna – to klucz do poczucia wolności, bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem. Dla wielu kobiet w Polsce, dążenie do finansowej niezależności jest wyzwaniem, które wymaga odwagi, determinacji oraz wsparcia. Jest to szczególnie potrzebne w społeczeństwie, gdzie nierówności płciowe i przemoc ekonomiczna są nadal powszechnymi problemami.

Projekt **#MOCNIEJSZAfinansowo** został stworzony właśnie po to, by wspierać kobiety w ich dążeniach do finansowej niezależności. Naszym celem jest edukowanie i zwiększanie świadomości na temat tego, jak ważna jest finansowa autonomia.

Oddajemy w Twoje ręce przewodnik, w którym znajdziesz szereg przydatnych informacji, które pomogą Ci odkryć swoją finansową moc! Pamiętaj – niezależność finansowa to Twoja siła i wolność. To klucz do życia, w którym możesz w pełni realizować swoje marzenia, pasje i tworzyć bezpieczną przyszłość dla siebie i swoich bliskich. Zrób pierwszy krok ku wolności i odkryj, jak możesz stać się **#MOCNIEJSZA**.



BASIA MAN



PAULINA STEFANIUK

Koordynatorki projektu #MOCNIEJSZAfinansowo



MAMO®
PRACUJ

#MOCNIEJSZA

RAZEM PRZECIWKO
PRZEMOCY

SPIIS TREŚCI

W broszurze znajdziesz odpowiedzi na pytania, czym tak naprawdę jest przemoc ekonomiczna, dlaczego i kogo dotyka oraz co możesz zrobić, aby pomóc sobie i innym.

#1 POSZUKUJĄCA

Kobiety i finanse w liczbach

Przemoc ekonomiczna - co to znaczy?

Inne przejawy przemocy ekonomicznej

Przemoc ekonomiczna w Polsce - skala zjawiska

#2 MOCNIEJSZA

Jak poradzić sobie z przemocą ekonomiczną?

Gdzie szukać pomocy?

Jak język wpływa na nasze myślenie o pieniądzach?

5 powodów, dla których mimo wysiłków, Twój budżet nie działa

#3 NIEZALEŻNA

11 dobrych praktyk, które pomogą Ci zapanować nad wydatkami

Czy masz „Czerwoną teczkę”?

Gotowa na inwestycje

Finansowe inspiracje

#1 POSZUKUJĄCA

“Nawet jeśli zaczynasz od zera, zdecydowane działanie i wytrwałość mogą doprowadzić Cię do finansowej wolności.

Kim Kiyosaki

Kobiety i finanse w liczbach

Czy wiesz, że... dla co trzeciej z nas miesięczne wydatki równają się zarobkom?

Czym dla Ciebie jest stabilność finansowa?

37%

37% kobiet w Polsce deklaruje, że stabilność finansowa to **możliwość większego skupienia się na życiu rodzinnym, niż na sprawach finansowych.**

28%

28% kobiet w Polsce uważa, że to **brak stresu przy weryfikacji salda na koncie bankowym.**

27%

27% kobiet w Polsce mówi, że to **swoboda korzystania z doświadczeń, takich jak koncerty, spotkania towarzyskie, podróże czy wyjścia do restauracji bez martwienia się o koszty.**

43%

43% kobiet w Polsce **sceptycznie podchodzi do możliwości osiągnięcia finansowego dobrobytu w przyszłości.***

* Finanse w spódnicy, Bankier.pl



Kobiety i finanse - podstawowe zagadnienia

Bezrobocie

W 2023 r. odsetek kobiet nieposiadających zatrudnienia wynosił ponad 50%. Mimo, że kobiety statystycznie chętniej korzystają z dostępu do edukacji i częściej osiągają wyższe wykształcenie, wiele z nich nie podejmuje pracy. Co piąta kobieta w Polsce nie ma więc własnych dochodów, a aż 77% osób uważa, że podstawowym zadaniem kobiety jest zajmowanie się domem i rodziną. Kobiety w Polsce często muszą wybierać między życiem zawodowym a rodzinnym.

Luka płacowa

Średnie godzinowe wynagrodzenie brutto mężczyzn w Unii Europejskiej jest o 12,7 proc. wyższe niż w przypadku kobiet zatrudnionych na tym samym stanowisku. Ta różnica w płacach kobiet i mężczyzn stanowi równowartość półtoramiesięcznej pensji. Dlatego dzień, w którym kobiety symbolicznie przestają otrzymywać wynagrodzenie w porównaniu z mężczyznami, nazywany jest Europejskim Dniem Równej Płacy. W 2023 roku dzień ten przypadał na 15 listopada.

Emerytura

Kobiety częściej niż mężczyźni obawiają się, że ich emerytura nie pozwoli im na utrzymanie dotychczasowego standardu życia. W 2023 roku 33% kobiet wyraziło takie obawy, w porównaniu do 21% mężczyzn. Ten strach wynika z trudniejszej sytuacji zawodowej kobiet – rzadziej awansują na stanowiska kierownicze, częściej pracują na pół etatu, krócej odkładają składki emerytalne, a także ponoszą większą odpowiedzialność za obowiązki domowe.



Bycie **#MOCNIEJSZA** to inwestowanie w siebie. I nie ma znaczenia czy będzie to inwestycja w kurs zawodowy, studia, zajęcia sportowe lub piękne buty. To inwestycja w siebie samą, w swoją przyszłość, swoje szanse, swoją siłę i poczucie sprawczości. Dlatego tak ważne jest dla nas wzmacnianie kobiet w obszarze rozwoju zawodowego, podpowiadanie, inspirowanie, obalanie stereotypów, aby na koniec dnia każda z nas wiedziała jak wiele ma do zaoferowania, także wymiernej wartości wyrażonej w konkretnym pieniądzu.

AGNIESZKA
CZMYR-KACZANOWSKA,
współzałożycielka
mamopracuj.pl
oraz talenti.pl

Przemoc ekonomiczna - co to znaczy?

W najprostszych słowach przemoc ekonomiczna to sytuacja, w której jedna osoba wykorzystuje pieniądze lub dobra materialne, aby kontrolować drugą. Zatem w skrócie, polega na wykorzystywaniu pieniędzy (majątku), aby uzależnić od siebie drugą osobę. Jest to również forma zaspokojenia przez sprawcę swojej potrzeby władzy i kontroli.

O przemocy ekonomicznej mówi się bardzo niewiele, a niestety najczęściej dotyczy ona nas, kobiety. Jej skala jest trudna do oszacowania, ponieważ jest to zjawisko, które wciąż pozostaje niezauważone. Obok przemocy fizycznej, psychicznej i seksualnej, jest jednym z czterech głównych rodzajów przemocy wobec kobiet i równocześnie jednym z wiodących czynników utrudniających wydostanie się z przemocowej relacji z powodu zależności ekonomicznej od sprawcy przemocy.

Niezwykle istotne jest podtrzymywanie społecznej dyskusji na temat ekonomicznych nadużyć wobec kobiet oraz ich rozległych skutków, nie tylko w wymiarze jednostkowym, ale także społecznym.

Najczęściej występujące zachowania świadczące o przemocy ekonomicznej to:

Wydzielanie pieniędzy i/lub kontrolowanie podstawowych wydatków oraz żądanie przedstawienia dowodów zakupu.

Inwestowanie wspólnych pieniędzy bez porozumienia z drugą osobą.

Utrudnianie czy wręcz uniemożliwianie podjęcia zatrudnienia.

Justyna, ma 30 lat, pracowała jako graficzka komputerowa. Jej mąż, Paweł, był programistą i zarabiał znacznie więcej. Kiedy Justyna zaszła w ciążę, Paweł zasugerował, żeby zrezygnowała z pracy i zajęła się domem oraz dzieckiem. „Mogę nas utrzymać, nie musisz się martwić” - mówił.

Po urodzeniu dziecka, Paweł zaczął kontrolować wszystkie wydatki. Każdy wydatek musiała uzasadniać przed Pawłem, który coraz częściej krytykował jej decyzje finansowe. Kiedy próbowała poruszyć temat powrotu do pracy, Paweł zagroził, że przestanie opłacać przedszkole dla dziecka.



Dlaczego warto rozmawiać o przemocy ekonomicznej?

Po pierwsze: wiele zachowań mieszczących się w jej definicji nie jest społecznie uznawanych za przemoc.

Po drugie: ofiary tej formy krzywdzenia często nie zdają sobie sprawy, że jej doświadczają. Wynika to z utrwalonych stereotypów, które przypisują mężczyznom kontrolę nad finansami, a także wzorców wyniesionych z domów rodzinnych i utartych przez wieki praktyk.

Po trzecie: skutki niewidoczności przemocy ekonomicznej są poważne. Ofiary tracą poczucie bezpieczeństwa i niezależności, często mają problemy z zaspokojeniem podstawowych potrzeb, a dodatkowo mogą doświadczać innych form przemocy domowej.

Inne przejawy przemocy ekonomicznej

- **Ograniczanie niezależności finansowej:** Zakazywanie podjęcia pracy lub utrudnianie rozwoju zawodowego, co uniemożliwia zdobywanie własnych pieniędzy.
- **Kontrolowanie wydatków:** Wydzielanie śmiesznie małych sum na codzienne potrzeby i wymaganie szczegółowych rozliczeń każdej złotówki.
- **Podejmowanie decyzji finansowych w pojedynkę:** Dysponowanie wspólnymi środkami bez uwzględniania zdania partnerki, co pozbawia ją wpływu na sytuację finansową rodziny.
- **Nieuprawnione korzystanie z finansów partnerki:** Wykorzystywanie pieniędzy, karty płatniczej, kredytowej lub debetowej partnerki bez jej zgody, co narusza jej zaufanie i poczucie bezpieczeństwa.
- **Unikanie obowiązków:** Odmowa podjęcia pracy lub partycypowania w kosztach utrzymania rodziny, co przerzuca cały ciężar finansowy na partnerkę.
- **Niepłacenie alimentów:** Uchylanie się od obowiązku alimentacyjnego, co utrudnia utrzymanie dzieci i narusza ich prawa.
- **Zaciąganie długów i kredytów:** Zmuszanie do zaciągania pożyczek lub zadłużanie się bez wiedzy i zgody partnerki.



Fundacja Mamo Pracuj wspiera kobiety w rozwoju zawodowym, w wyrównywaniu ich szans i zdobywaniu większej niezależności. Projekt **#MOCNIEJSZA** to kolejny krok w tym kierunku. Niezależność finansowa i zapobieganie przemocy ekonomicznej, to bardzo ważny temat, o którym wciąż jeszcze mało się mówi. A ona może dotyczyć kobiet z każdego środowiska, także tych wykształconych i żyjących w zamożnej rodzinie. Kobieta zawsze powinna mieć własne pieniądze. Dzięki temu może podejmować dobre dla siebie decyzje, może zadbać o siebie i najbliższych, być sprawczą, silną i niezależną.

JOANNA GOTFRYD
[Prezeska Fundacji Mamo Pracuj](#)

Przemoc ekonomiczna w Polsce – skala zjawiska

Jak podają statystyki Głównego Urzędu Statystycznego z 2020 roku, blisko 17 tysięcy kobiet doświadczyło jakiejś formy znęcania się (przemocy domowej fizycznej lub psychicznej) jako członek rodziny lub inna osoba zależna lub nieporadna, zgodnie z art. 207 k.k. Te dane nie oddają jednak w pełni skali przemocy, tym bardziej skali przemocy ekonomicznej, a to dlatego, że często, w społecznym odczuciu, nie jest ona uznawana za przemoc. Z przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych badań wynika, że przemoc ekonomiczna jest ściśle powiązana z przemocą fizyczną oraz psychiczną. Badania te potwierdzają relacje kobiet, które były objęte przez Fundację Centrum Praw Kobiety różnymi formami pomocy w uzyskaniu niezależności.

Ważne! Prawo jest po Twojej stronie

Polskie prawo, a dokładnie kodeks karny mówi, że jakakolwiek przemoc – fizyczna, seksualna, psychiczna czy ekonomiczna – popełniona na szkodę osób najbliższych jest przestępstwem!

Zgodnie z art. 207 k.k.:

§ 1. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 1a. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą nieporadną ze względu na jej wiek, stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§ 2. Jeżeli czyn określony w § 1 lub 1a połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.



„Wdrukowane” wzorce zachowań są przekazywane córce czy wnuczce, a dodatkowo premiuwane kulturowo i społecznie. U kobiet i dziewczynek to uległość, bycie „grzeczną” czy ciągłe dążenie do zgody kosztem siebie. A to, w połączeniu z ciężką pracą wykonywaną w domu (opieka nad rodziną, obowiązki domowe) oraz zawodową, stanowi „podbudowę” toksycznego związku. Nie ma nic złego w spokojnym usposobieniu, chodzi o zauważenie momentu, w którym osobiste granice są przekraczane.

EWA ADAMSKA-CIEŚLA,
autorka reportażu
„Niewidzialne umieranie”

#2 MOCNIEJSZA

„Twoja zdolność do zarządzania pieniędzmi ma wpływ na Twoją zdolność do osiągnięcia szczęścia, spokoju i wolności.

Suze Orman

Jak poradzić sobie z przemocą ekonomiczną?

Przemoc ekonomiczna jest poważnym nadużyciem, które krzywdzi i izoluje. Jeśli doświadczasz tej formy przemocy wiedz, że nie jesteś sama i możesz uzyskać pomoc. Przemoc ekonomiczna (PE) to nie tylko brak pieniędzy. Ofiary PE często odczuwają wstyd, dlatego ważne jest, aby starały się o tym problemie rozmawiać i szukać wsparcia. Choć przeciwstawienie się przemocy ekonomicznej może wydawać się bardzo trudne, to wiedz, że jesteś w stanie małymi krokami budować swoją niezależność.

Zapamiętaj! Przemoc nigdy nie jest Twoją winą.

Nie jesteś winna przemocy.

Masz prawo do bezpiecznego życia. Każdy ma prawo do niezależności finansowej i emocjonalnej.

Nie musisz radzić sobie sama. Istnieje wiele osób, które mogą Ci pomóc.

Monika ma 45 lat jeszcze przed pandemią, pracowała na mało płatnym stanowisku, próbując pogodzić karierę zawodową z prowadzeniem domu i opieką nad nastoletnią córką. Jej mąż, właściciel dobrze prosperującego warsztatu samochodowego, zarabiał znacznie więcej, ale zawsze kontrolował finanse rodziny. Kiedy pandemia uderzyła, Monika straciła pracę. "I tak zarabiałas grosze, lepiej siedź w domu, więcej pożytku będzie" - usłyszała od męża. Zgodziła się, chcąc uniknąć konfliktów i mając nadzieję, że sytuacja szybko się poprawi. Niestety, rzeczywistość okazała się inna. Zamiast wsparcia, mąż zaczął wydzielać jej pieniądze - dostawała 200 złotych na tydzień na prowadzenie domu. Choć mąż zapewniał wszystko, czego potrzebowała ich córka, Monika musiała zrezygnować z wielu rzeczy, aby zmieścić się w skromnym budżecie.



Jakie kroki podjąć?

5 kroków do wzmocnienia siebie.

1. Pierwszym krokiem jest zrozumienie i uświadomienie sobie, że to, czego doświadczasz, to przemoc. Odpowiedz sobie na pytania, czy Twój partner/ka:
 - Kontroluje Twoje finanse?
 - Ogranicza Ci dostęp do pieniędzy i decyzji dotyczących finansów?
 - Wywiera na Ciebie presję, abyś zaciągała długi, kredyty?
 - Zmusza Cię do rezygnowania z rozwoju zawodowego, nauki, pracy?
2. Porozmawiaj z kimś, komu możesz zaufać. Opowiedz o swojej sytuacji. Może to być ktoś z rodziny, przyjaciółka, terapeuta, a może pracownik socjalny. Możesz otrzymać wsparcie emocjonalne i zdobyć nową perspektywę, a to może pomóc Ci podjąć decyzję, co robić dalej.
3. Zbieraj dowody przemocy ekonomicznej. Mogą to być wyciągi bankowe, umowy lub wiadomości, które potwierdzą Twoje słowa.
4. Poszukaj wiedzy i wsparcia. Istnieją organizacje i instytucje, które oferują pomoc osobom doświadczającym przemocy.
5. Buduj swoją niezależność finansową
 - **Zacznij oszczędzać:** Nawet niewielkie kwoty mogą Ci pomóc w przyszłości.
 - **Poszukaj pracy lub dodatkowego źródła dochodu:** Niezależność finansowa to klucz do wyjścia z przemocy.
 - **Skorzystaj z poradnika finansowego:** Specjalista pomoże Ci uporządkować finanse i zaplanować przyszłość.
 - **Zadbaj o siebie:** Przemoc ekonomiczna może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego. Pamiętaj o sobie, wypoczywaj kiedy tylko masz chwilę i znajdź czas na aktywności, które sprawiają Ci przyjemność.

Gdzie szukać pomocy?

Istnieje wiele organizacji, które oferują wsparcie ofiarom przemocy ekonomicznej. Można uzyskać pomoc w lokalnych ośrodkach pomocy społecznej lub na stronach internetowych tych organizacji:

[Niebieska Linia](#)

[Fundacja Centrum Praw Kobiet](#)





Jak język wpływa na nasze myślenie o pieniądzach?

Język, jakim posługujemy się w odniesieniu do finansów, odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu naszych przekonań i podejścia do pieniędzy. Słowa takie, jak „ryzyko”, „zysk” czy „oszczędność” niosą ze sobą różne emocje i skojarzenia, które mogą wpływać na nasze decyzje finansowe. Na przykład, postrzeganie inwestowania jako „ryzykownego” może powstrzymać nas od podejmowania działań, które mogłyby przynieść korzyści. Podobnie, mówienie o pieniądzach jako o czymś „zepsutym” lub „złym” może prowadzić do ich unikania lub nieefektywnego zarządzania nimi.

Zmiana sposobu, w jaki myślimy i mówimy o finansach, ma szansę przyczynić się do bardziej świadomego i zdrowego podejścia do zarządzania pieniędzmi. Warto zastanowić się, jakie przekonania mamy na temat finansów i jak wpływają one na nasze życie, a także starać się rozwijać bardziej pozytywne i konstruktywne podejście do tego ważnego aspektu naszego życia.

Karol dorastał w domu, w którym panowało przekonanie, że „prawdziwi mężczyźni nie rozmawiają o pieniądzach”. To przekonanie wpłynęło na jego dorosłe życie, nawet w małżeństwie z Martą. Gdy przyjaciel Andrzej poprosił Karola o pożyczkę, ten bez wahania przelał mu wszystkie wspólne oszczędności, nie informując o tym żony. Andrzej przestał odbierać telefony, a pieniądze nie wracały. Marta zaczęła pytać o plany finansowe, ale Karol, wierny zasadzie przekazanej przez ojca, unikał rozmowy. Z czasem coraz bardziej czuł, że tajemnica przygniata jego sumienie, lecz wciąż nie miał odwagi jej wyznać, wpadając w coraz większe kłopoty.

5 przekonań o finansach, które kształtują naszą rzeczywistość

Mit: Inwestowanie jest tylko dla profesjonalistów.

Często uważa się, że inwestowanie to domena profesjonalistów i osób z dużym kapitałem. Ten mit zniechęca wiele osób, szczególnie kobiet, do angażowania się w zarządzanie swoimi finansami.

Fakt: Inwestowanie jest dla każdego. Istnieje wiele narzędzi i platform, które umożliwiają inwestowanie nawet małych kwot. Zrozumienie podstaw inwestowania i stopniowe budowanie wiedzy mogą prowadzić do większej pewności siebie i lepszej kontroli nad swoimi finansami.

Mit: Pieniądze szczęścia nie dają.

To popularne powiedzenie często podkreśla, że pieniądze nie są kluczem do szczęścia. Może to prowadzić do bagatelizowania roli finansów w naszym życiu.

Fakt: Niezależność finansowa jest kluczowa dla poczucia bezpieczeństwa i spełnienia w życiu. Choć pieniądze same w sobie nie gwarantują szczęścia, to dają one możliwość zabezpieczenia podstawowych potrzeb, realizacji marzeń i utrzymania stabilności życiowej.

Mit: O pieniądzach się nie mówi.

Wiele osób unika rozmów o pieniądzach, uważając je za temat tabu lub niewłaściwy do poruszania w towarzystwie.

Fakt: Otwarta dyskusja o finansach jest ważna dla zrozumienia i zarządzania swoimi pieniędzmi. Rozmawianie o budżetach, inwestycjach czy planowaniu emerytury może pomóc w edukacji finansowej i lepszym zarządzaniu zasobami.

Mit: Pieniądze są źródłem wszelkiego zła.

Często można usłyszeć, że pieniądze są źródłem wszelkiego zła, co sugeruje, że ich posiadanie lub dążenie do nich jest moralnie podejrzane.

Fakt: Pieniądze same w sobie nie są ani dobre, ani złe – to narzędzie, które może być używane w różny sposób. Pieniądze mogą służyć do osiągnięcia pozytywnych celów, takich jak wspieranie bliskich, inwestowanie w edukację czy działalność charytatywną.

Mit: Bogaci ludzie są chciwi i samolubni.

Istnieje przekonanie, że osoby zamożne osiągnęły swoje bogactwo kosztem innych i są skłonne do samolubnych działań.

Fakt: Bogactwo nie determinuje charakteru człowieka. Wiele zamożnych osób angażuje się w filantropię, inwestuje w społeczność i wspiera różne inicjatywy oddolne. Osiągnięcie sukcesu finansowego często wiąże się z ciężką pracą, innowacyjnością i mądrymi decyzjami, a nie z chciwością.

5 powodów, dla których mimo wysiłków, Twój budżet nie działa

Budżetowanie to dla wielu z nas temat trudny i frustrujący, ale odpowiednie zarządzanie swoimi finansami może znacząco podnieść Twój komfort życia i dać Ci poczucie kontroli i swobody.

Jeśli próbowałaś już budżetować, ale rezultaty były dalekie od oczekiwanych, zerknij na poniższe zestawienie. Poniżej znajdziesz pięć powodów, dla których Twoje wcześniejsze próby mogły się nie powieść oraz kilka wskazówek, jak to zmienić.

1. Budżetowanie to skąpstwo

Wielu osobom budżetowanie kojarzy się z ograniczeniami i rezygnacją z przyjemności. Zmieńmy to myślenie na coś bardziej pozytywnego: budżetowanie to uwalnianie czasu i możliwości. Dzięki dobrze zaplanowanemu budżetowi możesz lepiej kontrolować swoje wydatki i przeznaczać pieniądze na to, co naprawdę ważne.

2. Budżetowanie to siedzenie z długopisem i kalkulatorem

Wyobrażasz sobie budżetowanie jako długie godziny spędzone nad arkuszem kalkulacyjnym? Wcale nie musi tak być. System, który proponuje Anna Łukaszyn, to maksymalnie 60 minut miesięcznie. Możesz to podzielić na 4 x 15 minut raz w tygodniu. Dzięki temu budżetowanie stanie się łatwe i przyjemne.



Patrzymy jak budżet zmienia się wraz z naszym życiem i dopasowujemy system budżetowy do siebie, korzystając z różnych sposobów. Jak budżet nie działa to często myślimy, że to z nami coś jest nie tak. A to z systemem, który przyjęliśmy prawdopodobnie jest coś nie tak.

ANNA ŁUKASZYN,
COACHKA FINANSOWA,
autorka książki „Niezależność finansowa i emocjonalna dla kobiet”

3. „Pieniądze się mnie nie trzymają”

To, jakie masz wyniki finansowe, często zależy od historii, jaką sobie opowiadasz o pieniądzach. Twoje myśli wpływają na emocje, które z kolei przekładają się na działania i rezultaty finansowe. Zmień myślenie o pieniądzach, a zmienią się również Twoje wyniki finansowe.

4. Zrobiłaś budżet na wymyślonych liczbach

Często robimy budżet na liczbach, które nie odzwierciedlają rzeczywistości. Może próbujesz budżetować, jakby był rok 2019, nie biorąc pod uwagę zmian, które zaszły w Twoim życiu (większe dzieci, inne opłaty, inne nawyki żywieniowe)? Ważne jest, aby budżet był realistyczny i elastyczny.

5. Zrobiłaś budżet wykorzystując nietrafione narzędzie

Nie wszystkie systemy budżetowania są stworzone jednakowo. System procentowy może być zbyt sztywny i nie pasować do Twojego stylu życia. Potrzebujesz narzędzia, które jest elastyczne i dostosowane do Twoich potrzeb.



#3 NIEZALEŻNA

"Zrobić budżet to wskazać swoim pieniądzom, dokąd mają iść, zamiast się zastanawiać, gdzie się rozeszły.

Dave Ramsey

11 dobrych praktyk, które pomogą Ci zapanować nad wydatkami

1. Rozpoczynaj każdy miesiąc od rozmów z partnerem na temat wydatków i podziału budżetu.
2. Przy podziale budżetu domowego wypłać równe kieszonkowe dla każdego z małżonków (bez względu na to, kto ile zarabia i ile wnosi do budżetu, bez oceny tego, na co je wydajecie).
3. Twórz listę zakupów przed wyjściem do sklepu.
4. Unikaj sklepów internetowych, gdy się nudzisz (odczekaj 24h zanim zdecydujesz się na zakup czegoś przez internet).
5. Spróbuj przez miesiąc płacić tylko gotówką i porównaj, czy są jakieś różnice w stosunku do płatności kartą.
6. Każde 5zł, które trafi w Twoje ręce wrzucaj do skarbonki.
7. Jeśli masz taką możliwość, włącz funkcję autooszczędzania na swoim koncie.
8. Jeśli przez 2 lub 3 sezony nie chodzisz w jakiś ubraniach - sprzedaj je.
9. Planuj i dziel budżet z wyprzedzeniem. A kiedy spodziewasz się większego przyływu gotówki określ cel, na jaki zostanie ona przeznaczona.
10. Omijaj galerie handlowe szerokim łukiem.
11. Przez miesiąc zbieraj paragony i zweryfikuj swoje koszty życia.

Budżet zgodny z budową mózgu

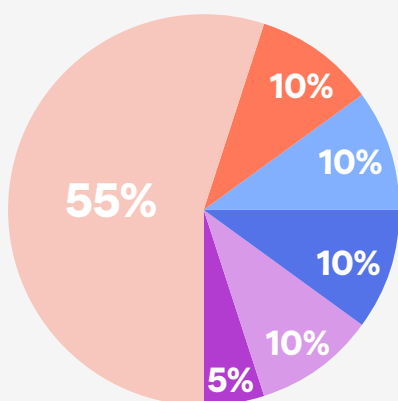
Kiedys mówiono, że ludzie podejmują racjonalne decyzje zakupowe. Dziś wiemy, że za nasze decyzje zakupowe odpowiada limbiczna część mózgu. Najpierw emocje podpowiadają nam, co kupić, a potem racjonalizujemy ten wybór. Dlatego tak ważne jest, aby nadawać pieniądзом cel, zanim trafią na konto.

Randka budżetowa

Przed dniem wypłaty stwórz przyjemną atmosferę do budżetowania. Włącz muzykę, zrób sobie ulubiony napój i usiądź w wygodnym miejscu. To pomoże Ci kojarzyć budżetowanie z czymś pozytywnym. Jeśli czujesz napięcie, rób przerwy i wracaj do budżetu, aby tworzyć nowe, pozytywne nawyki.

Przykładowy podział budżetu domowego

T. Harv Eker multimilioner, autor książki „Bogaty albo biedny, po prostu różni mentalnie” proponuje podział budżetu na 6 części. Możemy zsumować nasze wszystkie dochody i najpierw wydzielić sobie kieszonkowe (po równo!).



To co zostanie dzielimy odpowiednio na:

- Wydatki konieczne – 55% dochodów
- Duże, niezaplanowane wydatki / marzenia – 10%
- Przyszłość i bezpieczeństwo finansowe – 10%
- Edukacja – 10%
- Przyjemności – 10%
- Cele charytatywne – 5 %

Duże niezaplanowane wydatki

Zdaniem ekspertów taka bezpieczna kwota powinna wynosić minimalnie trzykrotność miesięcznych wydatków. **Jeśli więc wydajesz 2500 zł miesięcznie, to Twój fundusz awaryjny powinien wynosić 7500 zł.** Za to dla rodziny, która chce być przygotowana na niespodziewane wydatki, kwota powinna wynosić sześciokrotność miesięcznych wydatków. Jeśli rodzice wydają łącznie 6000 zł miesięcznie, a mają przy tym np. dwójkę dzieci, to ich oszczędności powinny wynosić minimum 36 000 zł.





Jak zabezpieczyć środki na nieplanowane wydatki?

Zanim przejdiesz do odkładania pieniędzy, warto zrobić plan, którego będziesz się trzymać. Powinnaś zatem:

- Zastanowić się nad celem i motywacją, jakie Ci przyświecają.
- Przekalkulować, jak duża powinna być to kwota w Twoim przypadku.
- Ustalić stałą kwotę, która będzie trafiać na konto oszczędnościowe lub lokatę (na początku mniejszą, którą z czasem można podnieść).
- Postawić na regularność oszczędności.

Czego unikać podczas oszczędzania pieniędzy:

- Odmawiania sobie przyjemności – nie możesz dopuszczać do frustracji z powodu odmawiania sobie wszystkich przyjemności, bo stracisz motywację do oszczędzania.
- Odkładania oszczędności nieregularnie i bez planu – ta droga prowadzi do utraty motywacji i odpuszczenia misji. Dzięki regularności będziesz w stanie dostrzec efekty swoich działań.
- Odkładania na końcu miesiąca, bo to się nie uda (na początku każdego miesiąca odłóż określoną kwotę i zaplanuj wydatki do końca miesiąca bez niej).
- Chowania pieniędzy „do skarpety” – a nawet przelewu na zwykłe konto bez programu kapitalizacyjnego. Pieniądze z upływem czasu będą tracić na wartości, dlatego warto odkładać je na lokatę, by ich wartość wzrastała.
- Pod żadnym pozorem nie korzystaj z tych odłożonych pieniędzy – choćby jedna, niewielka wypłata spowoduje, że potraktujesz te środki jak doraźne wsparcie domowego budżetu, a to może nakręcić spiralę.

Czy masz „Czerwoną teczkę”?

„Czerwona teczka” to koncepcja, której celem jest zapewnienie, że w razie naszej śmierci lub niespodziewanej nieobecności, nasi bliscy będą mieli łatwy dostęp do wszystkich ważnych informacji i dokumentów dotyczących majątku, rachunków bankowych, inwestycji, polis ubezpieczeniowych oraz wszelkich innych aktywów. Pomysł jest prosty, ale niezwykle skuteczny: w jednym miejscu, w łatwo rozpoznawalnym segregatorze – najczęściej czerwonym, gromadzimy wszystko, co jest potrzebne do sprawnego zarządzania naszymi finansami i majątkiem.

„Czerwona teczka” powinna zawierać:

- Spis rachunków bankowych: numery kont, nazwy banków.
- Dyspozycję wkładem na wypadek śmierci - pamiętaj, że w momencie śmierci właściciela rachunku Twoje upoważnienie do tego konta wygasa.
- Polisy ubezpieczeniowe: kopie polis na życie, zdrowie, nieruchomości, samochody itp.
- Inwestycje: dokumenty dotyczące funduszy inwestycyjnych, rachunków maklerskich, OFE, IKE i innych aktywów finansowych.
- Dokumenty dotyczące nieruchomości: akty własności, umowy najmu, dokumenty kredytowe.
- Testament: jeśli został sporządzony, to powinna się tam znajdować jego kopia wraz z informacją, gdzie jest przechowywany oryginał.
- Instrukcje postępowania: szczegółowe wytyczne dotyczące zarządzania majątkiem, kontaktów z bankami, ubezpieczycielami, prawnikiem, a także wskazówki, jak postępować w pierwszych dniach po śmierci.

Więcej porad znajdziesz w nagraniach webinarów realizowanych w ramach programu **#MOCNIEJSZA** - razem przeciwko przemocy:

„O pieniądzu się mówi” z Anną Łukaszyn

„Jak odczarować budżet domowy i odzyskać finansową moc?” z Izabelą Kuleszą



Warto usiąść z partnerem i porozmawiać o tym, czy mamy jakieś lokaty, polisy i jak wygląda nasz dostęp do nich. Kobiety często nie wiedzą, że ich mężowie pozakładali lokaty, nie mają łatwego dostępu do ważnych dokumentów i to jest kluczowe, żeby uporządkować takie sprawy.

IZABELA KULESZA,
edukatorka budżetu domowego

Gotowa na inwestycje

W czym tkwi tajemnica sukcesu?

Według raportu UBS "Kobiety w świecie inwestycji" z 2023 roku, kobiety osiągają o prawie 2% wyższe stopy zwrotu z inwestycji niż mężczyźni. „Mimo iż tylko 9% kobiet wierzy, że radzi sobie lepiej w środowisku inwestycyjnym, wyniki wyraźnie pokazują, że ich podejście przynosi lepsze efekty. Co sprawia, że kobiety odnoszą większe sukcesy w inwestowaniu? Klucz leży w podejściu do zarządzania finansami, chłodnej kalkulacji oraz starannym planowaniu.

Kobiety najpierw sprawdzają, potem inwestują

Jednym z kluczowych aspektów, który odróżnia kobiety od mężczyzn w inwestowaniu, jest ich rozważne podejście do ryzyka. Kobiety rzadziej podejmują pochopne decyzje i dokładniej analizują swoje możliwości, zanim zainwestują. Ekspertki UBS podkreślają, że choć kobiety są mniej skłonne do ryzyka, to nie unikają go całkowicie. Zanim zdecydują się na inwestycję, szczegółowo badają wszystkie czynniki wpływające na ceny aktywów i dopiero wtedy podejmują decyzje o zwiększeniu ekspozycji na bardziej ryzykowne przedsięwzięcia. To podejście sprawia, że kobiety osiągają lepsze wyniki. Unikanie nieprzemyślanych ruchów skutkuje bowiem mniejszymi stratami.

Chłodna kalkulacja popłaca

Kobiety nie tylko starannie planują swoje inwestycje, ale również rzadziej zmieniają swoje decyzje pod wpływem chwilowych wahań rynku. W raporcie UBS zauważono, że kobiety kupują i sprzedają akcje o połowę rzadziej niż mężczyźni. Taka strategia prowadzi do niższych kosztów transakcyjnych i większej stabilności portfela inwestycyjnego. Co więcej, podczas gwałtownych spadków na giełdzie kobiety są o 25% mniej skłonne do panikowania i wycofywania się z inwestycji, co pozwala im uniknąć strat wynikających z nieprzemyślanych decyzji sprzedażowych.

Sekret sukcesu

Tajemnica sukcesu kobiet w inwestowaniu tkwi w rozważnym i analitycznym podejściu do zarządzania finansami. Dzięki temu, że kobiety starannie planują swoje działania i rzadziej ulegają emocjom, osiągają wyższe stopy zwrotu niż mężczyźni. Sukcesy inwestorek pokazują, że w świecie finansów warto stawiać na cierpliwość, kalkulację i długoterminowe myślenie, które przynoszą stabilność i bezpieczeństwo.

Finansowe inspiracje

Dzisiejsze kino oferuje wiele inspirujących historii o kobietach, które siłą, determinacją i odwagą zmieniają swoje życie i otaczający je świat. Niezależnie od okoliczności, bohaterki tych filmów pokazują, że warto walczyć o siebie, swoje marzenia i przekonania. Zaplanuj wieczór filmowy. Zobacz propozycje, które dla Ciebie przygotowaliśmy i dodaj sobie siły i motywacji.

- „Jak mądrze wydawać pieniądze” (2022), reż. Stephanie Soechtig
- „Małe kobietki” (2019), reż. Greta Gerwig
- „Ukryte działania” (2016), reż. Theodore Melfi
- „Dzika droga” (2014), reż. Jean-Marc Vallée
- „Sufrażystka” (2015), reż. Sarah Gavron
- „Thelma i Louise” (1991), reż. Ridley Scott
- „Za wszelką cenę” (2004), reż. Clint Eastwood
- „Córka” (2021), reż. Maggie Gyllenhaal
- „Żelazna Dama” (2011), reż. Phyllida Lloyd
- „Gorący temat” (2019), reż. Jay Roach
- „Frida” (2002), reż. Julie Taymor
- „Służące” (2011), reż. Tate Taylor
- „Persepolis” (2007), reż. Vincent Paronnaud, Marjane Satrapi
- „Motyl Still Alice” (2014), reż. Richard Glatzer, Wash Westmoreland
- „Godziny” (2002), reż. Stephen Daldry
- „Smażone zielone pomidory” (1991), reż. Jon Avnet
- „Carol” (2015), reż. Todd Haynes
- „Grawitacja” (2013), reż. Alfonso Cuarón
- „Roma” (2018), reż. Alfonso Cuarón
- „Nyad” (2023), reż. Jimmy Chin, Elizabeth Chai Vasarhelyi
- „Jennifer Lopez: Halftime” (2022), reż. Amanda Micheli



#MOCNIEJSZAfinansowo

Podziękowania

Projekt **#MOCNIEJSZA** - razem przeciwko przemocy, powstał by wspierać kobiety i dodawać im siły w różnych obszarach życia. Jako Fundacja Mamo Pracuj skupiliśmy się na wątku wspierania niezależności finansowej wśród kobiet. Dziękujemy za otwartość i zaufanie jakim obdarzyła nas Serdeczna Fundacja Hearty powierzając nam misję realizacji tego zadania.

Dziękujemy ekspertkom: Annie Łukaszyn oraz Izabeli Kuleszy za wsparcie merytoryczne i utwierdzenie nas w przekonaniu, że warto poświęcić uwagę i zaangażowanie, by wspierać kobiety na drodze do osiągnięcia finansowej swobody. Dziękujemy Ewie Adamskiej-Cieśli, autorce reportażu „Niewidzialne umieranie. Jak wygląda przemoc ekonomiczna i psychiczna wobec kobiet?” za wrażliwość z jaką porusza zagadnienie przemocy ekonomicznej.

Dziękujemy także wszystkim kobietom, których historie zainspirowały nas i dodały odwagi, by przełamywać finansowe tabu.

Bądźmy
#MOCNIEJSZEfinansowo

#MOCNIEJSZA
RAZEM PRZECIWKO
PRZEMOCY

Organizatorzy:



Projekt wspierany przez:



#MOCNIEJSZAfinansowo



Fundacja Mamo Pracuj

Od ponad dekady Fundacja Mamo Pracuj wspiera kobiety w odnalezieniu swojego miejsca na rynku pracy. Wciąż szukamy nowych rozwiązań, projektów, które będą odpowiadały na potrzeby kobiet, nie tracąc z oczu zmian, które towarzyszą nam wszystkim na zmieniającym się wciąż rynku pracy. Wspieramy kobiety wracające do aktywności zawodowej po urlopach macierzyńskich i wychowawczych. Inspirujemy i podpowiadamy, jak połączyć życie rodzinne z zawodowym. Konsekwentnie zmieniamy rynek pracy na bardziej przyjazny dla pracujących rodziców.



Talenti - Bank Talentów Kobiet

Misją Talenti jest wyrównywanie szans kobiet na rynku pracy. Wspieramy wszystkie kobiety w rozwoju zawodowym i w rekrutacji, wzmacniamy i pomagamy w procesie budowania kariery i odkrywania swoich talentów. Jesteśmy startupem społecznego wpływu, który zmienia rynek pracy na bardziej przyjazny dla kobiet, używając najnowszych dostępnych technologii. Niezależnie od etapu Twojej kariery, w Talenti znajdziesz materiały rozwojowe, odpowiedzi jak wzmacniać się zawodowo i zdobyć wymarzoną pracę oraz dostęp do społeczności wspierających się kobiet.

Broszura **#MOCNIEJSZAfinansowo** została przygotowana w ramach projektu **#MOCNIEJSZA - Razem przeciwko przemocy**, organizowanego przez Serdeczną Fundację Hearty we współpracy z Fundacją Feminoteka, Fundacją Mamo Pracuj, Stowarzyszeniem Manufaktura Inicjatyw Różnorodnych i Fundacją Czas Kobiet, dzięki wsparciu Fundacji ZURICH.

Pomysł i realizacja broszury:
Zespół Fundacji Mamo Pracuj

ISBN 978-83-970023-6-4
Wydawca: Fundacja Mamo Pracuj

Redakcja: Basia Man, Paulina Stefaniuk
Współpraca merytoryczna: Izabela Kulesza
Współpraca redakcyjna: Ewa Moskalik-Pieper, Agnieszka Wadecka
Korekta: Agnieszka Kałużna
Projekt graficzny i skład: Paulina Kozłowska
Konsultacja graficzna: Paulina Polak