

Tłumaczenie na język polski zostało wykonane przez AI.

Pieniądze i to co jest dla mnie ważne



Od czego zaczyna się praca z finansami

Pieniądze wchodzą w nasze życie przez najzwyklejsze decyzje: co kupić, za co zapłacić na czas, na czym oszczędzić, komu pomóc, jaką prośbę wypowiedzieć na głos. Za tymi decyzjami stoją jednak nie tylko kwoty. Są tam wyobrażenia o bezpieczeństwie, wolności, trosce, sprawiedliwości i własnej wartości.

Dlatego nie zaczniemy od wymagania, by więcej zarabiać lub mniej wydawać. Najpierw zobaczymy, jakie miejsce pieniądze zajmują w twoim życiu i czemu chcesz za ich pomocą służyć. Ważne, żeby zrozumieć punkt wyjścia: co czujesz, jakie zobowiązania ponosisz, co cenisz i jak odzwierciedla się to w codziennych działaniach.

W tej książce poznawaniu siebie od strony psychologicznej towarzyszyć będzie chrześcijańska refleksja o zaufaniu, odpowiedzialności i hojności. Jeśli wiara jest twoim oparciem, możesz włączyć ją w zadania. Jeśli nie, korzystaj z pytań o wartości, granice kontroli i troskę o ludzi. Szczera odpowiedź jest ważniejsza niż zgoda z proponowanym sformułowaniem.

Przygotuj zeszyt. Ten rozdział zawiera siedem ćwiczeń i mały eksperyment na tydzień. Możesz podzielić pracę na kilka podejść. Zachowaj pierwsze zapisy: później pomogą zobaczyć, co się zmieniło.

Ćwiczenie 1 Obraz moich pieniędzy

To krótkie ćwiczenie pomaga opisać twój obecny stosunek do finansów. Obraz nie ustala ukrytej przyczyny dochodu ani nie przewiduje przyszłości. Służy zauważeniu własnych skojarzeń.

Krok 1. Usiądź wygodnie i wyobraź sobie obok obraz oznaczający dla ciebie pieniądze. Może znajdować się na krześle, kanapie lub w pewnej odległości. Może to być człowiek, zwierzę, przedmiot, kolor albo kształt. Jeśli obraz nie przychodzi, zapisz porównanie słowami.

Krok 2. Przyjrzyj się obrazowi. Jak wygląda? Jest blisko czy daleko? Jakie miejsce zajmuje? Jeśli to postać, w jakim jest wieku i jaki ma wyraz twarzy? Nie trzeba szukać jedynej właściwej wersji.

Krok 3. Zapytaj w myślach: „Kim jesteś dla mnie?”. Zapisz pierwsze przypuszczenie, a następnie sprawdź, na ile je rozpoznajesz jako własne. Być może pieniądze wyglądają jak pomocnik, surowy kontroler, długo oczekiwany gość albo coś zupełnie innego.

Krok 4. Nazwij swoje uczucia. Jest ci spokojnie, lękowo, ciekawie, niezręcznie? Chcesz się zbliżyć, schować, porozumieć, zatrzymać obraz? Mieszane przeżycia są dopuszczalne.

Krok 5. Jeśli chcesz, zapytaj: „Co chciałbyś mi powiedzieć?”. Zapisz powstałą odpowiedź jako własne skojarzenie, a nie wiadomość z zewnątrz. Jeśli nie ma odpowiedzi, pozostaw pytanie otwarte.

Krok 6. Wróć uwagą do pokoju i uzupełnij zapis:

• Data i mój obraz pieniędzy…

• Co czuję obok niego…

• Jaką rolę odgrywa w moim życiu…

• Jaka myśl przyszła mi do głowy…

• Co chcę poznawać dalej…

Na razie nie poprawiaj obrazu i nie zmuszaj się do kochania pieniędzy. Jeśli oddalenie obrazu wywołuje ulgę, warto zadać pytania o obciążenie, lęki i oczekiwania. Taka reakcja nie dowodzi, że sama nie pozwalasz sobie mieć dochodu: na sytuację finansową wpływają też rzeczywiste okoliczności.

Ćwiczenie 2 Co pokazują moje wydatki

Przypomnij sobie ostatnie siedem dni. Na co szły pieniądze? Wymień kilka kierunków: mieszkanie, jedzenie, transport, zdrowie, dzieci, nauka, pomoc bliskim, odpoczynek, zainteresowania, obowiązkowe płatności. Najpierw zapisz z pamięci, bez sprawdzania.

Teraz wybierz sposób zebrania faktów. Możesz postawić przy wejściu pudełko na paragony, zapisywać elektroniczne paragony w osobnym folderze lub prowadzić krótkie notatki w telefonie. Historia bankowa pomoże odtworzyć płatności, lecz wydatki gotówkowe i poszczególne zakupy na wspólnym paragonie mogą wymagać doprecyzowania. Ewidencja paragonów i operacji pozwala zobaczyć rzeczywistą strukturę wydatków.[1]

Przez najbliższy tydzień zapisuj datę, kwotę, kategorię i krótki opis. Jeśli na jednym paragonie są produkty spożywcze i artykuły domowe, w miarę możliwości je rozdziel. Przelewu między własnymi kontami nie licz jako nowego zakupu. Zwrot towaru zaznacz osobno, żeby nie zawyżyć sumy.

Pod koniec tygodnia zsumuj wydatki według kierunków i porównaj z początkowym wrażeniem. Nie musisz od razu ograniczać wszystkiego, co okazało się niespodziewane. Najpierw ustal, jakie zadanie spełniał wydatek.

Pytania do podsumowania:

• Które wydatki pamiętałam dokładnie, a których niemal nie zauważałam?

• Co było konieczne i trudno to teraz zmienić?

• Co przynosiło przyjemność, wygodę lub wsparcie?

• Które zakupy były automatyczne, a z których jestem zadowolona?

• Czy powtarzają się drobne wydatki, które łącznie są zauważalne?

• Jakie informacje warto jeszcze zebrać, zanim coś zmienię?

Tydzień nie pokazuje całego budżetu. Odnotuj wydatki występujące rzadziej: leczenie, ubezpieczenie, zakupy sezonowe, remont, prezenty, naukę, płatności roczne. Ich brak w tygodniowych paragonach nie oznacza braku zobowiązań.[1]

Twoje zakupy nie są ostatecznym portretem osobowości. Duży udział wydatków mieszkaniowych może odzwierciedlać cenę najmu, a nie brak innych wartości. Przy ograniczonym dochodzie znaczna część pieniędzy idzie na rzeczy konieczne. Obserwujemy związek między wartościami, okolicznościami i decyzjami bez obwiniania siebie.

Ćwiczenie 3 Siedem wartości

Do praktyki potrzeba siedmiu małych kartek. Napisz na nich: zdrowie; miłość i bliskość; rodzina; przyjaciele i kontakty; aktywność i samorealizacja; pieniądze i możliwości materialne; wiara i relacja z Bogiem.

Nazwy możesz doprecyzować do własnego życia. Jeśli temat religijny nie jest ci bliski, ostatnia kartka może oznaczać sens i przekonania, na których się opierasz. Jeśli rodzina i miłość są teraz jednym obszarem, zaznacz to — nie trzeba sztucznie ich rozdzielać.

Na każdej kartce narysuj prosty znak lub połóż odpowiedni obrazek. To sposób przypominania sobie tematu, a nie narzędzie otrzymania prawidłowej odpowiedzi.

Pierwsze podejście. Weź kartkę „Zdrowie" i zapytaj: „Jak ten obszar jest obecny w moim życiu teraz? Co pozwala robić? Jak o niego dbam?". Kieruj się rzeczywistym stanem, nie porównując go z ideałem.

Drugie podejście. Na chwilę odwróć lub odsuń kartkę. Zauważ reakcję na to, że nie widać symbolu. Nie musisz szczegółowo wyobrażać sobie choroby, śmierci ani całkowitej straty. Możesz zapytać łagodniej: „Co szczególnie zauważam, kiedy ten obszar otrzymuje mniej uwagi?".

Trzecie podejście. Przywróć kartkę na miejsce. Co zmienia się w odczuciu? Czy jest ciepło, ulga, wdzięczność, napięcie lub brak zauważalnej reakcji? Zapisz kilka słów.

Powtórz tę sekwencję dla pozostałych sześciu kartek. Pracuj z jednym obszarem naraz, zachowując resztę na stole. Jeśli temat wywołuje silne przeżycie, pomiń etap odsuwania lub zostaw go do innego dnia.

Dla każdej wartości uzupełnij trzy zdania:

• Kiedy zwracam na nią uwagę, czuję…

• Kiedy jej symbol jest odsunięty, zauważam…

• Kiedy go przywracam, ważne jest dla mnie…

Po zakończeniu popatrz na wszystkie siedem kartek. Jakie trzy obszary są teraz szczególnie ważne? Które są mniej obecne w działaniach? Czy jest obszar, którym jesteś zmęczona nie dlatego, że jest nieważny, lecz dlatego, że wiąże się z dużym obciążeniem?

Nie wyciągaj wniosku o wartości relacji wyłącznie na podstawie ulgi po odsunięciu kartki. Można cenić rodzinę i jednocześnie potrzebować odpoczynku od obowiązków. Można chcieć miłości i nie chcieć konkretnej relacji. Można niepokoić się pieniędzmi, a jednocześnie potrzebować wystarczających środków.

Na zakończenie zapisz: „Teraz szczególnie ważne są dla mnie… Chciałabym poświęcać więcej uwagi… Pieniądze pomagają mi w tym tak…".

Ćwiczenie 4 Pieniądze i moje bezpieczeństwo

Pieniądze rzeczywiście pomagają opłacić mieszkanie, jedzenie, leczenie i inne konieczne rzeczy. Rezerwa na nieprzewidziane wydatki może zmniejszać podatność na problemy finansowe; jej dostępna wysokość zależy od sytuacji człowieka.[2] Uznanie duchowego oparcia nie unieważnia tych praktycznych zadań.

Warto jednak zapytać, czego dokładnie oczekujesz od pieniędzy. Jakie ryzyka można zmniejszyć przygotowaniem, a jakich pełnych gwarancji nie da żadna kwota? Podziel stronę na trzy części.

Pierwsza część — konkretne potrzeby. Co muszę opłacić? Jakie zobowiązania są już znane? Co teraz rzeczywiście nie jest zabezpieczone? Zapisz fakty, nie mieszając ich z ogólnym poczuciem katastrofy.

Druga część — moje oczekiwania wobec pieniędzy. Dokończ zdania: „Kiedy mam pieniądze, mam nadzieję…", „Jeśli pieniędzy ubywa, zaczynam myśleć…", „Wydaje mi się, że wystarczająco duża kwota gwarantowałaby…".

Trzecia część — inne oparcia. Jakie umiejętności, osoby, ustalenia, dostępna pomoc, praca, wiedza i przekonania mogą wspierać mnie obok pieniędzy? Dla osoby wierzącej może to obejmować wiarę. Nie zapisuj pomocy, której naprawdę nie ma: możesz zaznaczyć, co trzeba dopiero znaleźć.

Wybierz jeden praktyczny krok. Na przykład ustalenie najbliższych obowiązkowych płatności, zebranie informacji o dostępnej pomocy, omówienie podziału wydatków lub wyznaczenie celu rezerwy na miarę sił. Nie musisz natychmiast odkładać stałego procentu, zwłaszcza jeśli nie są pokryte podstawowe potrzeby.

Zakończ zapis: „Pieniądze pomagają mi zapewnić… Nie dają pełnej gwarancji… Dodatkowym oparciem dla mnie jest… Teraz mogę…”.