

Oceń swoje nawyki finansowe

Gdzie jesteś na drodze do finansowej niezależności? Sprawdź swój poziom i porównaj się z rówieśnikami.

JAK TO DZIAŁA

15 pytań · zaznacz odpowiedź najbliższą Twojej sytuacji · zsumuj punkty · znajdź swój poziom na końcu.

WARTOŚĆ NETTO - NASZA MIARA

Wartość netto = to co POSIADASZ (oszczędności, inwestycje, nieruchomości) minus to co JESTEŚ WINIEN (kredyty, długi, chwilówki). To najlepsza liczba, która mówi, gdzie naprawdę jesteś finansowo – niezależnie od zarobków.

ZANIM ZACZNIESZ

Kilka słów o tym, po co to robisz

Większość ludzi nie wie, ile dokładnie ma zaoszczędzone, jakie są ich nawyki wydatkowe ani gdzie stoją względem innych w podobnym wieku. Brak tego obrazu sprawia, że trudno cokolwiek zmienić – nie wiadomo od czego zacząć.

To ćwiczenie nie ocenia Cię. Pokazuje punkt startowy. Bez względu na wynik – sam fakt, że to robisz, oznacza, że myślisz długoterminowo. To rzadkie.

JAK LICZYĆ PUNKTY

Obszar	Pytania	Maks.
Nawyki i kontrola wydatków	1-4	20
Poduszka bezpieczeństwa	5-7	15
Nawyki oszczędzania	8-10	15
Długoterminowe myślenie	11-13	15
Wartość netto i bilans	14-15	10
SUMA		75

WYNIKI - SKALA POZIOMÓW

Poz.	Punkty	Nazwa	Charakterystyka behawioralna
1	0-14	Start	Brak kontroli wydatków, brak rezerwy
2	15-29	Fundament	Podstawowa świadomość, nieregularne oszczędzanie
3	30-44	Budowniczy	Działające nawyki, realna poduszka bezpieczeństwa
4	45-59	Inwestor w drodze	Regularne inwestowanie, myślenie długoterminowe
5	60-75	Długi horyzont	Zdywersyfikowany portfel, plan na dekady

Poziomy opisują nawyki i postawy – nie wartości majątkowe. Nie ma wiarygodnych, aktualnych danych o medianie wartości netto dla grupy wiekowej 18-35 lat w Polsce (ostatnie badanie NBP pochodzi z 2016 r.). Ważniejszy niż wynik jest kierunek: czy Twoje nawyki i wartość netto poprawiają się rok do roku?

OBSZAR 01 / 05 – NAWYKI I KONTROLA WYDATKÓW

Pytania 1-4

PYTANIE 1/15

Czy wiesz, ile wydałeś/-aś w ubiegłym miesiącu - i na co?

A	Nie mam pojęcia, pieniądze po prostu znikają.	+0
B	Mniej więcej wiem, ale nie w szczegółach.	+2
C	Mam ogólny obraz – znam główne kategorie wydatków.	+3
D	Tak, śledzę aktywnie (aplikacja, arkusz lub notes).	+5

PYTANIE 2/15

Jak opisałbyś/-abyś swój stosunek do impulsywnych zakupów?

A	Kupuję często to, co mnie kusi – trudno mi się powstrzymać.	+0
B	Zdarza mi się, ale staram się ograniczać.	+2
C	Rzadko kupuję pod wpływem emocji, mam pewien system.	+3
D	Mam reguły (np. 24h do namysłu) i trzymam się ich.	+5

PYTANIE 3/15

Czy Twoje wydatki są niższe niż dochody każdego miesiąca?

A	Nie – często brakuje mi lub wchodzę w debet.	+0
B	Wychodzi mniej więcej na zero, nie oszczędzam regularnie.	+1
C	Tak, zazwyczaj zostaje trochę pod koniec miesiąca.	+3
D	Tak – najpierw odkładam, a potem wydaję resztę.	+5

PYTANIE 4/15

Czy wiesz, ile kosztuje Cię Twój styl życia rocznie?

A	Nigdy o tym nie myślałem/-am.	+0
B	Mam przybliżone pojęcie, ale bez konkretnych liczb.	+1
C	Znam mniej więcej swoje roczne wydatki.	+2
D	Tak, wiem dokładnie lub z dokładnością do ~10%.	+5

OBSZAR 02 / 05 – PODUSZKA BEZPIECZEŃSTWA

Pytania 5-7

PYTANIE 5/15

Ile miesięcy mógłbyś/-abyś przeżyć bez dochodu?

A	Mniej niż 1 miesiąc - nie mam rezerwy.	+0
B	1-2 miesiące - ledwo co.	+1
C	3-5 miesięcy - mam podstawową poduszkę.	+3
D	6+ miesięcy - czuję się bezpiecznie.	+5

PYTANIE 6/15

Czy poduszka jest na osobnym koncie, oddzielonym od bieżących?

A	Nie mam poduszki bezpieczeństwa.	+0
B	Mam, ale na tym samym koncie co codzienne wydatki.	+1
C	Tak, mam oddzielone konto lub lokatę.	+4
D	Tak, i jest oprocentowana powyżej inflacji (konto oszcz., obligacje).	+5

PYTANIE 7/15

Jak zareagowałbyś/-abyś na nagły wydatek 5 000 zł?

A	Musiabym/-ałabym wziąć chwilówkę lub pożyczyć od rodziny.	+0
B	Znalazłbym/-abym, ale to byłby poważny problem.	+1
C	Poradziłbym/-abym sobie z pewnym wysiłkiem.	+3
D	Spokojnie pokryłbym/-abym z rezerwy i uzupełnił/-a w kolejnych miesiącach.	+5

OBSZAR 03 / 05 – NAWYK OSZCZĘDZANIA

Pytania 8-10

PYTANIE 8/15

Jak regularnie oszczędzasz?

A	Nie oszczędzam – nie zostaje mi nic lub nie mam nawyku.	+0
B	Sporadycznie, gdy coś zostaje pod koniec miesiąca.	+1
C	Zazwyczaj odkładam co miesiąc, ale nie zawsze tę samą kwotę.	+3
D	Mam stały automatyczny przelew – oszczędzam na początku miesiąca.	+5

PYTANIE 9/15

Ile % dochodów netto oszczędzasz przeciętnie co miesiąc?

A	Poniżej 5% lub nic.	+0
B	5-10%	+2
C	10-20%	+4
D	Powyżej 20%	+5

PYTANIE 10/15

Czy masz konkretny cel finansowy, na który odkładasz?

A	Nie, oszczędzam „na wszelki wypadek” bez konkretnego celu.	+1
B	Mam ogólne zamierzenia, ale bez kwoty i daty.	+2
C	Tak, mam cel: wiem po co, ile i do kiedy.	+4
D	Tak, i mam kilka celów z różnymi horyzontami.	+5

OBSZAR 04 / 05 – DŁUGOTERMINOWE MYŚLENIE

Pytania 11-13

PYTANIE 11/15

Czy inwestujesz lub planujesz inwestować długoterminowo (5+ lat)?

A	Nie – inwestowanie to „czarna magia” albo nie mam z czego.	+0
B	Myszę o tym, ale jeszcze nie zacząłem/-ęłam.	+1

- | | | |
|----------|---|-----------|
| C | Tak, mam IKE/IKZE, obligacje skarbowe lub ETF - zacząłem/-ęłam. | +4 |
| D | Tak, regularnie inwestuję i rozumiem dywersyfikację. | +5 |

PYTANIE 12/15

Gdybyś miał/-a oszczędności zainwestowane i rynek spadł o 20% - jak byś zareagował/-a?

- | | | |
|----------|---|-----------|
| A | Nie inwestuję / trudno mi powiedzieć - nigdy tego nie doświadczyłem/-am. | +0 |
| B | Prawdopodobnie bym się przestraszył/-a i pomyślał/-a o wycofaniu pieniędzy. | +1 |
| C | Byłoby mi niekomfortowo, ale starałbym/-abym się nie reagować impulsywnie. | +3 |
| D | Spokojnie - wiem, że to część procesu. Może nawet dokupił/-abym więcej. | +5 |

PYTANIE 13/15

Czy wiesz, ile potrzebujesz na emeryturę i czy na to odkładasz?

- | | | |
|----------|--|-----------|
| A | Nie myślę o emeryturze - to jest daleko. | +0 |
| B | Myślę o tym, ale nie robię nic konkretnego. | +1 |
| C | Mam IKE lub IKZE i regularnie tam wpłacam. | +3 |
| D | Tak - mam plan: wiem, ile potrzebuję i jak do tego dążę. | +5 |

OBSZAR 05 / 05 – WARTOŚĆ NETTO I BILANS

Pytania 14-15

PYTANIE 14/15

Czy wiesz, jaka jest Twoja aktualna wartość netto (aktywa minus zobowiązania)?

A	Nigdy tego nie liczyłem/-am i nie wiem, jak się do tego zabrać.	+0
B	Nie liczyłem/-am, ale mam mgliste pojęcie - bez konkretnych liczb.	+1
C	Liczyłem/-am raz lub szacuję z dokładnością do ok. 25%.	+3
D	Tak - śledzę regularnie (co najmniej raz w roku) i obserwuję trend.	+5

PYTANIE 15/15

Jak zmieniła się Twoja wartość netto w porównaniu do roku temu?

A	Nie wiem - nigdy tego nie śledziłem/-am lub dopiero zaczynam.	+0
B	Zmniejszyła się lub jest mniej więcej taka sama.	+1
C	Wzrosła nieznacznie - o kilka procent lub kilka tysięcy złotych.	+3
D	Wzrosła wyraźnie - o ponad 10% lub o więcej niż 10 000 zł.	+5

ARKUSZ WYNIKÓW

Obszar	Pytania	Twój wynik	Maks.
Nawyki i kontrola wydatków	1-4	___ / 20	20
Poduszka bezpieczeństwa	5-7	___ / 15	15
Nawyki oszczędzania	8-10	___ / 15	15
Długoterminowe myślenie	11-13	___ / 15	15
Wartość netto i bilans	14-15	___ / 10	10
SUMA		___ / 75	75

TWÓJ WYNIK

Pięć poziomów. Gdzie jesteś?

Znajdź swój wynik poniżej. Każdy poziom to nie wyrok – to punkt startowy. Najważniejsze pytanie: czy za rok będziesz o jeden poziom wyżej?

POZIOM 1

0-14 pkt pkt

Start**Brak kontroli wydatków · brak rezerwy**

Jesteś na początku drogi – i to jest w porządku. Większość ludzi startuje dokładnie w tym miejscu. Kluczowy krok to zatrzymanie "przecieku" pieniędzy: poznanie wydatków i zbudowanie pierwszych 1 000 zł rezerwy. To nie jest kwestia wysokości zarobków – to kwestia nawyku.

- Przez 30 dni zapisuj KAŻDY wydatek (aplikacja, notes – cokolwiek).
- Postaw cel: 1 000 zł na koncie oszczędnościowym w ciągu 3 miesięcy.
- Zlikwiduj lub ogranicz 1 subskrypcję, z której rzadko korzystasz.

POZIOM 2

15-29 pkt pkt

Fundament**Podstawowa świadomość · nieregularne oszczędzanie**

Masz podstawową świadomość finansową, ale nawyki nie działają jeszcze automatycznie. Prawdopodobnie oszczędzasz nieregularnie. Celem jest zbudowanie stabilnej poduszki bezpieczeństwa i wprowadzenie automatycznych przelewów oszczędnościowych.

- Ustaw automatyczny przelew na konto oszczędnościowe w dniu wypłaty.
- Zbuduj poduszkę: 3 miesiące wydatków na osobnym koncie.
- Przeczytaj "Psychologię pieniędzy" (Morgan Housel) – krótka i zmieniająca perspektywę.

POZIOM 3

30-44 pkt pkt

Budowniczy**Działające nawyki · realna poduszka bezpieczeństwa**

Masz działające nawyki i realną poduszkę bezpieczeństwa. Według danych BIG InfoMonitor (2025) tylko 26% Polaków dysponuje rezerwą na 6+ miesięcy – jeśli tam jesteś, to dobra wiadomość. Teraz czas zadać pytanie: gdzie pracują Twoje pieniądze? Trzymanie wszystkiego na koncie bieżącym to oddawanie wartości inflacji.

- Otwórz IKE lub IKZE i zacznij nawet od małych kwot miesięcznie.
- Poznaj obligacje skarbowe indeksowane inflacją (EDO, COI) jako pierwsze inwestycje.
- Śledź wartość netto raz na kwartał – to Twój najważniejszy wskaźnik finansowy.

POZIOM 4

45-59 pkt pkt

Inwestor w drodze**Regularne inwestowanie · myślenie w dekadach**

Regularnie inwestujesz i rozumiesz długi horyzont. Dołączasz do grupy ok. 12% Polaków, którzy inwestują regularnie (Finax 2025). Teraz kluczowe jest utrzymanie kursu i uniknięcie pułapek: inflacji stylu życia, nadmiernego ryzyka czy porównywania się z innymi przez wyniki. Systematyczność wygra z każdą jednorazową decyzją.

- Sprawdź, czy masz dywersyfikację: różne klasy aktywów i rynki (m.in. globalne ETF).
- Zadbaj o ubezpieczenie na życie lub na wypadek niezdolności do pracy.
- Oblicz, ile potrzebujesz na emeryturę i czy obecne wpłaty do tego prowadzą.

POZIOM 5

60-75 pkt pkt

Długi horyzont**Zdywersyfikowany portfel · plan na dekady**

Masz zbudowane solidne fundamenty. Myślisz w kategoriach dekad, nie miesięcy. Twoja wartość netto regularnie rośnie. Teraz warto zadawać pytania wyższego rzędu: niezależność finansowa, optymalizacja podatkowa, zabezpieczenie rodziny.

- Rozważ konsultację z niezależnym doradcą podatkowym (IKE/IKZE, optymalizacja).
- Podziel się wiedzą - mentoring, wolontariat, edukacja finansowa wśród bliskich.
- Fundacja Longa Vista zaprasza do współpracy i testowania programów edukacyjnych.

POLSKA W LICZBACH — wybrane dane rynkowe

Wskaźnik	Dane	Źródło
Polacy, którzy przetrwaliby bez dochodu max. 1 miesiąc	33%	BIG InfoMonitor, 2025
Polacy z rezerwą na 6+ miesięcy	26%	BIG InfoMonitor, 2025
Regularnie inwestujących (wszystkie grupy wiekowe)	ok. 12%	Finax FWI, 2025
Konta IKE i IKZE łącznie (z 30 mln dorosłych)	ok. 2 mln	KNF, XII 2025
Prowadzących budżet domowy systematycznie	ok. 28-30%	Fundacja Kronenberga (ostatnie dane)
Stopa oszczędności gosp. domowych (% dochodu)	ok. 4,9%	Eurostat, Q1 2024
Młodych 18-35 lat, którzy nie czują się bezpiecznie finansowo	75%	BIK + Grupa ANG, 2024

Uwaga: dane dotyczą Polaków ogółem lub grupy 18-35 lat (zgodnie ze źródłem). Dane o medianie wartości netto dla grupy 22-35 lat nie są dostępne w wiarygodnych, aktualnych badaniach – ostatnie badanie NBP „Zasobność gosp. domowych” pochodzi z 2016 r. i obejmuje wszystkie grupy wiekowe.

CO DALEJ

Twój plan na kolejne 30 dni

Jeden krok, który warto zrobić dziś – bez względu na poziom:

- 01** Oblicz swoją wartość netto. Wypisz wszystkie aktywa (konta, oszczędności, inwestycje, wartość auta) i wszystkie zobowiązania (kredyty, pożyczki, raty). Odejmij drugie od pierwszego. Zapisz tę liczbę i datę. Za rok policz ponownie.
- 02** Ustaw jeden automatyczny przelew oszczędnościowy. Nawet 100 zł miesięcznie. Kluczowy jest mechanizm automatyczny – oszczędzanie „z resztki” prawie zawsze kończy się niczym. Oszczędzaj zaraz po wypłacie, nie na koniec miesiąca.
- 03** Przez 2 tygodnie zapisuj każdy wydatek. Nie po to, żeby się osądzać – tylko żeby zobaczyć, dokąd idą pieniądze. Świadomość to pierwszy krok do zmiany. Możesz użyć aplikacji, arkusza kalkulacyjnego lub kartki.
- 04** Powiedz o tym komuś bliskiego. Deklaracja publiczna zwiększa prawdopodobieństwo realizacji. Wystarczy jedno zdanie: „Zaczynam śledzić wydatki.” Nie musisz tłumaczyć dlaczego.

Materiał edukacyjny · Fundacja Longa Vista · Kraków 2026

Ten materiał służy wyłącznie celom edukacyjnym. Nie stanowi porady inwestycyjnej ani finansowej. Wyniki i benchmarki mają charakter orientacyjny. Fundacja Longa Vista nie odpowiada za decyzje finansowe podjęte na podstawie tego materiału.

Chcesz pogłębić ten temat?

Fundacja Longa Vista prowadzi bezpłatne warsztaty online z zakresu nawyków finansowych, technologii i świadomych decyzji. <https://www.longavista.org/>