

Portfel zaczyna się w głowie.

5 ćwiczeń behawioralnych,

które zmieniają nawyki finansowe.

01

Świadomość

wydatków

02

Nawyk

oszczędzania

03

Długi

horyzont

"Bogactwo to efekt systemów i nawyków, nie jednorazowych decyzji."

Dlaczego nawyki, *nie wiedza?*

Większość z nas wie, że warto oszczędzać. Wiemy, że nie powinno się kupować na impuls. Wiemy, że inwestowanie jest ważne. I mimo to — nie robimy tego.

Problem nie leży w braku wiedzy. Leży w braku nawyku.

Nawyki finansowe działają tak samo jak inne nawyki: potrzebują powtórzeń, małego początku i środowiska, które je wspiera. Nie jednorazowej motywacji — systemu.

Ten materiał to pięć krótkich ćwiczeń. Każde zajmuje mniej niż 10 minut. Każde jest oparte na badaniach z zakresu psychologii zachowań i ekonomii behawioralnej. Żadne nie wymaga posiadania dużych pieniędzy na starcie.

DLA KOGO JEST TEN MATERIAŁ?

- Zaczynam samodzielność finansową i nie wiem, od czego zacząć.
- Zarabiam, ale nie wiem, gdzie „znikają” pieniądze.
- Chcę zacząć oszczędzać, ale zawsze coś staje na przeszkodzie.

Mapa wydatków

— *bez oceniania siebie.*

Weź kartkę lub otwórz nowy plik. Wypisz wszystkie wydatki z ostatnich 7 dni — tyle, ile pamiętasz. Nie kategoryzuj. Nie oceniaj. Po prostu zapisz.

Gdy skończysz, zadaj sobie jedno pytanie: „Który z tych wydatków sprawił mi realnie dużo satysfakcji?” Zaznacz go.

To tyle. Nie chodzi o cięcie wydatków. Chodzi o świadomość — pierwszy krok, bez którego żadna zmiana nie jest możliwa.

CZAS

5-10 minut

EFEKT

Świadomość wzorców

Jeden procent mniej.

— *zasada małego kroku.*

Nie mówimy „oszczędzaj 20% pensji”. To za dużo, za szybko, za stresująco. Zamiast tego: znajdź w swoich wydatkach jedną kategorię i zmniejsz ją o 1%.

Jeśli miesięcznie wydajesz 600 zł na jedzenie na mieście — to 6 zł mniej. Nieodczuwalne. Ale powtórzone przez 12 miesięcy zmienia nawyk i zwalnia „mięsień oszczędzania”.

Reguła 24 godzin.

— *koniec z impulsem.*

Zanim kupisz coś nieplanowanego powyżej 100 zł — odczekaj 24 godziny. Tyle. Zapisz produkt, zamknij sklep, zajmij się czymś innym. Większość impulsów znika sama. Te, które zostają — są warte przemyślenia.

Przyszły ja.

— *ćwiczenie wyobraźni.*

Napisz krótki list do siebie za 10 lat. Co chciałbyś móc o sobie powiedzieć w kwestii finansów? Nie liczby — poczucie. Bezpieczeństwo? Wolność? Możliwość pomocy rodzinie? To ćwiczenie aktywuje myślenie długookresowe — i sprawia, że codzienne decyzje nabierają sensu.

Automatyczny przelew.

— *system zamiast silnej woli.*

Ustaw automatyczny przelew na oddzielne konto — nawet 50 zł miesięcznie — w dniu wypłaty. Zanim zdążysz wydać. Oszczędzanie przez silną wolę nie działa długoterminowo. Oszczędzanie przez system — działa zawsze. To jedna z najlepiej udokumentowanych zasad psychologii finansów.

Co dalej?

Pięć ćwiczeń. Pięć małych kroków. Nie wymagają dużych pieniędzy, dużej wiedzy ani silnej woli. Wymagają tylko powtórzeń — aż staną się nawykiem.

- 01** Zaczynij od jednego ćwiczenia — nie wszystkich naraz.
- 02** Wróć do tego materiału za 2 tygodnie i sprawdź, co się zmieniło.
- 03** Jeśli chcesz iść dalej — dołącz do naszych warsztatów online.

O FUNDACJI

Fundacja Longa Vista

Jesteśmy fundacją edukacyjną z Krakowa. Działamy tam, gdzie edukacja naprawdę zmienia życie — nie przez przekazywanie wiedzy, lecz przez zmianę sposobu myślenia. Nasze warsztaty są bezpłatne i dostępne online — niezależnie od miejsca zamieszkania.

WWW
longavista.org

SIEDZIBA
Kraków, Polska

Materiał ma charakter wyłącznie edukacyjny. Nie stanowi porady inwestycyjnej ani rekomendacji finansowej. Fundacja Longa Vista nie ponosi odpowiedzialności za decyzje finansowe podejmowane na jego podstawie.