

FINANSINIS SAUGUMAS MAMAI

DARBO KNYGA



Apie mus

Pirmiausia esame mamos, o jau tada šeimos finansų konsultantės, lydinčios moteris, mamas bei jų šeimas finansinės ramybės link. Puikiai suprantame, koks jausmas, kai atrodo, kad pinigai valdo tave, o ne tu juos.

Ši knyga – praktinis gidas, kuris gali tapti tavo kelionės pradžia į didesnę užtikrintumą, vidinę ramybę ir finansinę laisvę. Gali būti, kad pasirodys, jog žinios – labai girdėtos, žinomos. Taip, nieko naujo ir neplanavome išrasti. Tikslas – paskatinti tave veikti.

Mums finansai – ne tik skaičiai. Tai saugumo jausmas, tai galimybė planuoti, svajoti ir jaustis saugiai. Tai gyvenimo kokybė, kurią galime kurti sau ir savo vaikams.

Su šiluma, tikėjimu tavimi ir draugišku palydėjimu...

Renata ir Indrė



ĮŽANGA

Kodėl ši darbo knyga svarbi?

Mamos galvoje per dieną sukasi daugybė minčių, rūpesčių, klausimų ir atsakymų. Finasai, būkime atviri, kasdienė tema. Tai saugumas pačiai moteriai, jos šeimai, vaikams.

Paruošėme šią darbo knygą, nes norime, kad skiriant minimaliai laiko, galėtum apžvelgti savo ir savo šeimos finansinę situaciją, įsivardinti stipriąsias ir tobulintinas vietas.

Finansinis saugumas nėra prabanga – tai meilės sau ir savo šeimai, vaikams forma.

Ši darbo knyga padės tau:

- Įsivertinti savo šeimos finansinę situaciją.
- Suprasti, kur tavo šeima yra stipri ir saugi, ir kokios yra silpnosios vietos.
- Nuspręsti, ar keliausi savarankiškai, ar pasitelksi pagalbą.
- Susikurti savo unikalų finansinio saugumo planą.

Įžangoje sužinojai, kad ši darbo knyga skirta padėti mamoms įsivertinti savo finansinę padėtį, suprasti stiprybes ir silpnas vietas bei suplanuoti pirmuosius žingsnius.

Pirma užduotis – sąžiningai atsakyti į klausimus, kurie padės nustatyti tavo dabartinę situaciją.

Pažymėk savo jausmus, pasirinkimus ir sritis, kuriose jauti didžiausią neaiškumą. Tai taps tavo atspirties tašku visai finansinio saugumo kelionei.

1. KURIOJE VIETOJE ESU?

Kaip jaučiuosi dėl savo ir savo šeimos finansinės situacijos?

- ☐ Rami ir užtikrinta
- ☐ Šiek tiek pasimetusi
- ☐ Dažnai nerimauju
- ☐ Vengiu apie tai galvoti
- ☐ Neįsivaizduoju kas tai yra

Kai galvoju apie savo finansinį saugumą:

- ☐ Noriu daryti viską pati
- ☐ Galiu pradėti viena, bet noriu turėti galimybę pasitarti, jei kyla klausimų
- ☐ Noriu palaikymo nuo pirmų žingsnių
- ☐ Nežinau, nuo ko pradėti – man reikia vedlio

Kur jaučiu didžiausią neaiškumą?

- ☐ Pajamos ir išlaidos
- ☐ Taupymas / finansinė pagalbė
- ☐ Draudimas
- ☐ Pensija
- ☐ Vaiko / -ų ateitis
- ☐ Investavimas
- ☐ Komunikacija su partneriu

Pirmoje dalyje įsivertinai savo finansinę savijautą ir išskyriai sritis, kuriose norėtum pokyčio. Dabar metas imtis konkrečių skaičių – užfiksuoti savo mėnesio pajamas ir išlaidas.

Atsakydama į šio skyriaus klausimus ir pažymėdama langelius, pamatysi, ar tavo biudžetas subalansuotas, ar jį reikia koreguoti.

Ši praktinė užduotis – pirmas realus žingsnis į aiškesnį finansų valdymą.

2. MANO PAJAMOS IR IŠLAIDOS

Pajamos – iš kur ateina mano pinigai?

- ☐ Darbo užmokestis
- ☐ Individuali veikla / verslas
- ☐ Motinystės išmoka
- ☐ Vaiko pinigai
- ☐ Alimentai
- ☐ Pašalpos / parama
- ☐ Pasyvios pajamos (nuoma ir kt.)
- ☐ Nereguliarios / sezoninės pajamos
- ☐ Kita _____

Šeimos mėnesio pajamos (jei jos nėra pastovios – vidurkis) _____ €

Išlaidos – kur dingsta mano pinigai?

- ☐ Nuoma / paskola už būstą
- ☐ Komunaliniai mokesčiai
- ☐ Maistas
- ☐ Vaiko/-ų poreikiai (drabužiai, būreliai, priemonės)
- ☐ Transportas / kuras
- ☐ Skolos, įmokos
- ☐ Sveikata / vaistai
- ☐ Draudimas
- ☐ Pramogos
- ☐ Nenumatytos smulkios išlaidos

Iš viso išlaidų per mėnesį: _____ €

Ar mano išlaidos viršija pajamas? ☐ Taip ☐ Ne ☐ Nežinau

Klausimai, pastebėjimai, kurie kyla peržvelgiant pajamas ir išlaidas: _____

Užfiksavusi savo pajamas ir išlaidas, gali tiksliai apskaičiuoti, kokio dydžio finansinės pagalvėlės tau reikia.

Praktinė užduotis šiame skyriuje padės nustatyti, ar jau turi pakankamai santaupų, ar dar reikia jų kaupti, ir kokia suma būtų tinkama tavo šeimai.

Tai bus tavo planas netikėtoms situacijoms – nuo smulkių gedimų iki didesnių gyvenimo iššūkių.

3. FINANSINĖ PAGALVĖ

Ar turiu santaupų nenumatytiems atvejams?

- ☐ Turiu 6+ mėn. rezervą
- ☐ Turiu 3–6 mėn. rezervą
- ☐ Turiu <3 mėn. rezervą
- ☐ Neturiu jokio rezervo

Skaičiavimas:

- Mėnesio išlaidos: _____ €
- Reikalingas rezervas (x3–6): _____ €
- Turiu dabar: _____ €
- Trūksta: _____ €
- Galiu atsidėti per mėnesį: _____ €

Per kiek laiko realu sukurti saugų rezervą ? _____

Klausimai, pastebėjimai, kurie kyla peržvelgiant finansinį rezervą _____

Apskaičiavusi savo finansinę pagalbėlę, jau žinai, kiek saugumo turi „atsargoje“.

Dabar praktinė užduotis padės įvertinti, ar esi pakankamai apsidraudusi nuo didesnių rizikų – ligos, nelaimių, netekčių ar turto praradimo.

Užpildydama šio skyriaus klausimus, pamatysi, kokių spragų dar yra ir kokius sprendimus verta apsvarstyti.

4. DRAUDIMAS IR APSAUGA

Tavo situacija:

- ☐ Turiu gyvybės draudimą
- ☐ Turiu rizikinius (traumos, kritinės ligos, neįgalumas ir kt) draudimus
- ☐ Mano partneris turi rizikinius draudimus
- ☐ Mano partneris turi gyvybės draudimą
- ☐ Mano vaikai turi rizikinius draudimus
- ☐ Šeima žino apie mano draudimus
- ☐ Mūsų šeimos draudimai atitinka mūsų pajamas, poreikius, įsipareigojimus
- ☐ Neturiu jokių draudimų

Klausimai kurie kyla peržiūrint draudimus : _____

Įvertinusi savo draudimus, jau žinai, kaip apsaugoti save ir šeimą nuo netikėtų finansinių sukrėtimų.

Dabar praktinė užduotis padės apskaičiuoti, kiek ir kokiomis priemonėmis kaupi pensijai bei ar dabartinis tempas leis pasiekti norimą gyvenimo lygį ateityje.

Ši dalis padės išsikelti aiškius tikslus ir pasirinkti kaupimo strategiją, atitinkančią tavo galimybes bei poreikius.

5. KAUPIMAS ATEIČIAI, PENSIJAI

Tavo situacija:

- ☐ Kaupiu pensijiniame fonde, II pakopoje
- ☐ Kaupiu pensijiniame fonde, III pakopoje
- ☐ Esu sudariusi investicinio draudimo sutartį
- ☐ Kaupimu rūpinasi partneris
- ☐ Kaupimu, investavimu rūpinamės kartu
- ☐ Nekaupiu, bet galvoju pradėti
- ☐ Nekaupiu ir nežinau nuo ko pradėti

Amžius: _____

Iki pensijos liko: _____ metų

Kaupiu per mėnesį: _____ €

Klausimai ir pastebėjimai kurie kyla peržiūrint savo ir savo šeimos investicinį portfelį _____

Įvertinusi savo pensijos kaupimo planą, jau matai, kaip rūpiniesi savo finansiniu užnugariu ateityje.

Dabar praktinė užduotis padės suplanuoti, kiek ir kokiomis priemonėmis gali pradėti kaupti vaikų ateičiai.

Užpildydama šio skyriaus klausimus, pamatysi, koks kaupimo tempas ir strategija labiausiai tiktų tavo šeimai.

6. VAIKŲ ATEITIS

Tavo situacija:

- ☐ Kaupiu vaiko/-ų studijoms / ateičiai
- ☐ Vaikui/-ams yra atidarytos atskiros sąskaitos
- ☐ Įtraukiu senelius / gimines į taupymą vaiko/-ų ateičiai
- ☐ Niekio nedarau, bet norėčiau pradėti
- ☐ Kol kas tai ne mano prioritetas

Klausimai ir pastebėjimai kurie kyla peržiūrint savo vaiko/ -ų kaupimą _____

Nustačiusi tikslus vaikų ateičiai, jau žinai, kokių lėšų reikės ilgesniame laikotarpyje.

Dabar praktinė užduotis padės įsivertinti tavo investavimo patirtį, tikslus ir pasirengimą priimti riziką.

Tai leis pasirinkti investavimo būdus, kurie labiausiai tinka tavo šeimos situacijai ir planams.

7. INVESTAVIMAS

Tavo situacija:

- ☐ Turiu investicijų (fondai, ETF, turtas)
- ☐ Pradėjau investuoti nedidelėmis sumomis
- ☐ Dar tik domiuosi
- ☐ Bijau investuoti – atrodo per rizikinga
- ☐ Neinvestuoju, nes tiesiog trūksta žinių

Investuoju per mėnesį: _____ €

Patirtis: _____ metų

Klausimai ir pastebėjimai kurie kyla peržiūrint savo ir savo šeimos investavimo patirtį ir rezultatus _____

Įvertinusi savo investavimo galimybes, gali pereiti prie užduoties, kuri padės pažvelgti į finansinį bendravimą tavo šeimoje.

Ši praktinė dalis leis aiškiai pamatyti, kaip kalbi apie pinigus su partneriu ar vaikais, ir nustatyti, kur reikėtų daugiau atvirumo bei bendrų sprendimų.

8. FINANSINIS BENDRAVIMAS

Tavo situacija:

- ☐ Atvirai kalbuosi su partneriu apie pinigus: pajamos, išlaidos, rezervai, pirkiniai, investavimas ir kt.
- ☐ Turime bendrą biudžeto sistemą
- ☐ Kiekvienas apmokame "savo" sąskaitas
- ☐ Iš dalies mūsų biudžetas bendras
- ☐ Kartais iškyla konfliktų dėl pinigų, išlaidų, pirkinių
- ☐ Vengiame finansinių temų
- ☐ Esu viena – viską sprendžiu pati

Klausimai ir pastebėjimai kurie kyla peržiūrint bendravimą šeimoje finansų temoje _____

Įsivertinusi, kaip bendrauji apie finansus, dabar gali atlikti užduotį, kuri padės nuspręsti, kiek esi pasiruošusi finansus tvarkyti viena, o kiek norėtum konsultacijos ar nuolatinio palaikymo.

Ši dalis leis aiškiau apsibrėžti savo vaidmenį ir atsakomybę finansų valdyme bei pasirinkti patogiausią kelią.

9

SAVIVERTINIMAS

● AR TVARKYSIUOSI PATI AR SU PAGALBA?

Kaip jaučiuosi dabar?

- ☐ Pasiruošusi imtis visko pati – reikia tik struktūros
- ☐ Galiu bandyti viena, bet noriu pasitarti
- ☐ Noriu palaikymo – noriu konsultacijos
- ☐ Man reikia vedlio, kuris padės žingsnis po žingsnio

Klausimai ir pastebėjimai kurie kyla peržiūrint savo nusiteikimą augti finansų temoje _____

Įsivertinusi savo galimybes ir norą dirbti viena ar su konsultantu, dabar gali suplanuoti konkrečius veiksmus artimiausiam mėnesiui.

Šioje praktinėje dalyje užfiksusi, ką nuveiksi per kiekvieną savaitę – tai padės išlaikyti kryptį ir matyti progresą.

10. MANO PLANAS

ATIMIAUSIOMS 30 DIENŲ

Tavo planas:

- ☒ 1 savaitė – suskaičiuoti pajamas ir išlaidas.
- ☒ 2 savaitė – apibrėžti, kiek reikia rezervo, per kiek laiko jį sukaupsiu.
- ☒ 3 savaitė – patikrinti kokius iš tikro turime šeimoje draudimus, ar jie atitinka mūsų poreikius.
- ☒ 4 savaitė – pasirinkti prioritetus ir užsirašyti planą.

1 savaitė:

2 savaitė:

3 savaitė:

4 savaitė:

Klausimai ir pastebėjimai ruošiant savo finansinį planą _____

Savo 30 dienų plane užfiksavai keletą užduočių, bet dabar praktinėje dalyje atsirinksi vieną, kurią įgyvendinsi nedelsiant.

Užrašysi ją kaip asmeninį pažadą sau – su konkrečia data ir įsipareigojimu.

Tai sustiprins tavo motyvaciją ir padės pradėti veikti jau šiandien.

"Aš, _____, įsipareigoju per artimiausius 30 dienų padaryti šiuos 3 veiksmus."

1. _____
2. _____
3. _____

 Data: _____  Parašas: _____

11. AR NORIU PASITARTI, PASIKONSULTUOTI?

Jei pasirinktum konsultaciją – kokius atsakymus, naudas norėtum gauti ?

- ☐ Aiškų, struktūruotą planą savo šeimos biudžetui
- ☐ Išsamų savo šeimos turimų draudimų auditą ir rekomendacijas
- ☐ Išsamų savo šeimos turimų kitų finansinių produktų (pensijiniai fondai, kaupiamieji gyvybės draudimai, indeliai ir kt) auditą ir rekomendacijas
- ☐ Pagalbą susitvarkant skolas ar pradėdant taupyti
- ☐ Paskaičiavimus (rezervas, atostogos, kaupimas)
- ☐ Saugumą – kad viskas padaryta teisingai
- ☐ Palaikymą, motyvaciją, kai norisi viską mesti

12. MOTYVACIJA

Kas bus tas sakiny, mintis, įkvėpimas, kai norėsis viską mesti ?
Kodėl nori daryti pokytį finansų temoje ?

Pvz.: Finansiškai saugi mama yra emociškai ramesnė mama. Tai geriausia dovana, kurią gali duoti savo vaikui/ -ams.

O gal tai rami širdis, kai planuoja atostogas, nes žinai, kad grįžus bus ką valgyti. O gal tai tas jausmas, kai sugedus mašinai viduje tik vienas nerimas – kokie bus pakaitinė mašina.

Surašyk savo motyvą

13. APIBENDRINIMAS

AR MAN REIKIA POKYČIO?

Kaip atpažinti, kad atėjo laikas pokyčiui?

- Jei daugiau nei 3 srityse pažymėjai, kad „nežinau“, „bijau“, „neturiu“, „vengiu“, „noriu pasitarti“ – tavo finansų sistema signalizuoja, kad reikia stipresnio pagrindo, įkvėpimo, žinių, o gal tiesiog disciplinos.
- Jei nutikus neplanuotiems įvykiams, kai reikia papildomų išlaidų – mašinos remontas, stomatologo paslaugos, vaikų ligos, Tavo sveikata – tenka „susiveržti diržus“, skolintis – tai ženklas, kad reikia ne tik daugiau žinių, o aiškaus plano ir sistemos.
- Jei pajamos neviršija išlaidų, o santaupų beveik nėra – svarbu veikti dabar, nelaukiant „geresnio laiko“.

Kokios mintys nepadedą?

- ✗ Atidėliojimas („sutvarkysiu vėliau“, „kai turėsiu daugiau laiko“, „kai bus daugiau pinigų“)
- ✗ Baimė suklysti („nežinau, ar darau teisingai“, „čia tik tiems kas išmano“)
- ✗ Vieništumas („neturiu su kuo pasitarti“)
- ✗ Informacijos perteklius („visur skirtingi patarimai“)

Ką suteikia finansinio saugumo planas?

- ✓ Aiškumą – žinai, kur esi ir kur eini
- ✓ Ramybę – nereikia visko laikyti galvoje ar spėlioti
- ✓ Atsakomybę – pirmiausia prieš save ir, žinoma prieš savo šeimą, vaikus.
- ✓ Saugumą – kai netikėtos išlaidos neišbalansuoja kasdienybės

SPRENDIMAS TVARKYTIS PRASIEDA NUO: „**NORIU POKYČIO**“.

PABAIGA

Tu jau padarei pirmą žingsnį – skyrei laiko savo finansinei gerovei. Dabar svarbiausia – žingsnis po žingsnio judėti toliau.

Tavo šeima, tu pati, nusipelnė saugumo. Ir tai galima sukurti.

Pabandyk atsakyti:

Ką ši darbo knyga padėjo man suprasti apie save?

Kokią vieną mintį imuosi su savimi?

Ką padarysiu jau rytoj?
