

FINANSINIS SAUGUMAS MAMAI

10 PAPRASTŲ ŽINGSNIŲ Į DAUGIAU RAMYBĖS,
SAUGUMO IR PASITIKĖJIMO KIEKVIENAI MAMAI



Apie autorees



Esu laiminga moteris, mama, šeimų finansų konsultantė. Mano klientai – šeimos, moterys, kurios nori pokyčio, kurios žino, koks yra jausmas, kai pinigai valdo, o ne tu juos.

Buvo laikas, kai apie finansų valdymą žinojau tiek, kad reikia rinkti čekius ir nesiskolinti. Pamokas davė gyvenimas, kaupėsi patirtys per klaidas, žinias, stresą.

Ar valdau šiuo metu finansus tobulai? Ne. Tobulumui ribų juk nėra. Ko tikrai būčiau norėjusi – turėti tiek žinių 10, 15 metų atgal. Ir ne tik žinoti, bet ir turėti drąsos daryti, turėti palaikymą.

Labai noriu tikėti, kad šios žinios, praktiniai patarimai padės Tau sutaupyti laiko, suprasti nuo ko pradėti, o jei jau darai žingsnius – patobulinti esamą situaciją.

Aš noriu, kad Tau būtų drąsu daryti, klausti, pasitarti ir pasiekti savo tikslus.

Indrė Gaudiešintė



Esu moteris moteriai, kuri joms ir jų šeimoms padėdu susikurti finansinę ramybę ir saugumą.

Mano stiprybė – palaikymas ir motyvacija, kurios taip reikia pradedant rūpintis savo ateitimi, o dar svarbiau – tai tęsiant.

Iš patirties žinau, kad finansinis saugumas nėra tik skaičiai sąskaitoje. Tai yra pasitikėjimas savimi ir galimybė priimti sprendimus be nuolatinio nerimo. Mūsų šeimų ateitis prasideda nuo mūsų sprendimų šiandien.

Ši knyga – tai kvietimas tau: drąsiai pažvelk į savo finansus, skirk laiko jų įvertinimui ir nebijok paspausti to vieno mygtuko, kuris gali pakeisti tavo, tavo vaikų ir šeimos gyvenimo kokybę.

Nuoširdžiai...

Renata Sobūnienė

ĮŽANGA

Kaip dažnai pagauni save ties klausimu – noriu, bet gal kitą mėnesį, gal po algos. Arba tos mintys – “kaip ištempti iki mėnesio galo”, nerimas dėl turimos paskolos, kintančių palūkanų, noras atostogauti, dar didesnis noras po atostogų turėti pinigų iki kitos algos.

Gali būti, kad tai tau svetima, gali būti, kad tvarkaisi su finansais, o šią knygą atsivertei, kad pagilinti žinias, patobulinti savo turimą sistemą ar rasti atsakymą į konkretų klausimą. Kaip bebūtų – važiuojam.

Finansai, būkime atviri, yra kasdienė tema, kuri tiesiogiai veikia mūsų ramybę, saugumą ir galimybes ir, kas nėra paslaptis – santykius. Tai ne tik skaičiai banko sąskaitoje, bet ir meilės sau, savo šeimai bei vaikams forma.

Ši knyga yra sukurta specialiai tau – siekiant padėti apžvelgti tavo ir tavo šeimos finansinę situaciją, įvardinti stipriąsias ir tobulintinas vietas, bei žengti tvirtus žingsnius finansinio saugumo link. Suprantame, kad mamos laikas yra brangus, todėl knyga yra struktūruota taip, kad galėtum efektyviai įsisavinti svarbiausią informaciją ir pritaikyti ją savo kasdieniame gyvenime.

ĮŽANGA

Ši knyga tikimės, kad padės tau:

01

Įsivertinti savo šeimos finansinę situaciją

Suprasi, kur esi dabar, kokios yra tavo šeimos finansinės stiprybės ir silpnybės.

02

Suprasti finansinio saugumo svarbą

Įsitikinsi, kad finansinis stabilumas nėra prabanga, o labiau būtina sąlyga ramiam ir pilnaverčiam gyvenimui.

03

Nuspręsi, ar keliauti savarankiškai, ar pasitelkti pagalbą

Sužinosi, kada verta pasikonsultuoti su patyrusiais finansų konsultantais ir kokią naudą tai gali suteikti.

04

Susikurti savo unikalų finansinio saugumo planą

Gausi praktinių patarimų ir įrankių, kurie padės Tau žingsnis po žingsnio kurti savo finansinę ateitį.

Finansinis saugumas yra kelionė, ne galutinis tikslas. Svarbiausia yra pradėti ir nuosekliai judėti pirmyn.

Ši knyga – patikimas gidas šioje kelionėje. Skaityk, apmąstyk, o svarbiausia taikyk praktiškai ir drąsiai ieškok pagalbos, kai jos prireiks.

Patyrę finansų konsultantai yra tam, kad padėtų tau įveikti iššūkius ir pasiekti užsibrėžtus tikslus. Jų žinios ir patirtis gali tapti didžiausiu privalumu.

Pradėkime šią kelionę kartu!

1. KURIOJE VIETOJE ESU?

Kiekviena kelionė prasideda nuo žemėlapių – o finansinė kelionė prasideda nuo aiškaus supratimo, **kurioje vietoje esi dabar**. Tik nuoširdžiai įsivertinusi savo dabartinę situaciją galėsi pasirinkti kryptį į norimą tikslą.

Klausimai, kuriuos verta sau užduoti:

- Kaip jaučiuosi dėl savo ir savo šeimos finansinės padėties?
- Ar žinau, kokie yra mano tikslai, ir ar judu jų link užtikrintai?
- Ar jaučiu ramybę dėl ateities, ar dažniau nerimauju dėl kasdinių finansinių sprendimų?
- Ar esu tikra, kad valdau savo finansus, o ne jie mane?



Svarbi mintis mamai:

Mamos dažnai visą dėmesį atiduoda vaikams, šeimai, namams – bet savo finansinę padėtį palieka, vėlesniam laikui. Tačiau būtent nuo tavo finansinio aiškumo priklauso, ar galėsi suteikti vaikams ramų ir stabilų gyvenimą.

Kodėl mamai svarbu suprasti savo startinę poziciją?

- 01 **Aiškus atspirties taškas**
Žinai, nuo ko pradedi ir kokį kelią reikia nueiti.
- 02 **Motyvacija**
Gali stebėti pažangą – nuo pirmų mažų žingsnių iki didelių pasiekimų.
- 03 **Krypties pasirinkimas**
Lengviau pamatyti, kur labiausiai reikia dėmesio: pajamoms, skoloms, taupymui ar draudimui.
- 04 **Emocinis stabilumas**
Aiškumas sumažina finansinį stresą – net jei situacija nėra ideali.

1. KURIOJE VIETOJE ESU?

Dažnos situacijos, kuriose atsiduria ne tik mamos:

- Su finansais tvarkosi neblogai, bet ieško, kaip dar labiau optimizuoti savo finansus.
- Gyvena „nuo algos iki algos“ ir jaučia nuolatinę įtampą, kiekvienas netikėtas pirkinys, neplanuotos išlaidos išmuša žemę iš po kojų.
- Turimos paskolos ar kiti ilgalaikiai įsipareigojimai kelia įtampą.
- Norisi daugiau laisvės – keliauti, investuoti, kaupti vaikų ateičiai, turėti turiningą laisvalaikį, bet neturi aiškaus plano.



Primename

Šio skyriaus praktinė užduotis tavęs laukia darbo knygoje. Joje atsakysi į klausimus, kurie padės aiškiai pamatyti savo stiprybes, silpnybes ir realią startinę poziciją. Tai bus pagrindas visai tavo finansinei kelionei.



Svarbi mintis:

Tik įvardijus dabartinę situaciją, atsiranda jėgų ją keisti. Aiškus starto taškas suteikia ramybės ir leidžia planuoti toliau.

Kai jau žinai, **kurioje vietoje esi**, metas pereiti prie sekančio žingsnio – **pajamų ir išlaidų įsivertinimo**.

Tai yra tavo šeimos finansinio gyvenimo pulsas, nuo kurio priklauso visi tolimesni sprendimai.

Pereikime prie **2 skyriaus** – „**Mano pajamos ir išlaidos**“.

2. MANO PAJAMOS IR IŠLAIDOS

Kiekviena mama žino – pinigai ateina ir pinigai išeina. Bet ar visada žinai, **kur tiksliai jie dingsta?** Supratimas, iš kur ateina tavo šeimos pinigai ir kur jie iškeliauja, yra **esminis žingsnis** į finansinį saugumą. Tik žinodama savo finansinį pulsą gali priimti gerus sprendimus dėl taupymo, investavimo ar vaikų ateities planavimo.



Svarbi mintis mamai:

Jei nežinai, kur dingsta pinigai, dažnai atrodo, kad jų visada per mažai. O aiškus pajamų ir išlaidų matymas padeda ne tik planuoti, bet ir sumažina stresą.

Kodėl mamai svarbu sekti pajamas ir išlaidas?

- 01 Aiškumas ir kontrolė**
Gali tiksliai žinoti, kiek išleidžiama vaikams, būstui, maistui ar pramogoms.
- 02 Finansinio streso mažinimas**
Kai žinai savo šeimos išlaidas tiksliai, netikėtos išlaidos nebėra tokios gąsdinančios.
- 03 Galimybė planuoti ateitį**
Pajamų ir išlaidų analizė leidžia skirti lėšų taupymui, finansinei pagalvei, vaikų ateities planams, atostogoms.
- 04 Pavyzdys vaikams**
Rodai vaikams, kad atsakingas pinigų valdymas yra svarbi gyvenimo dalis.

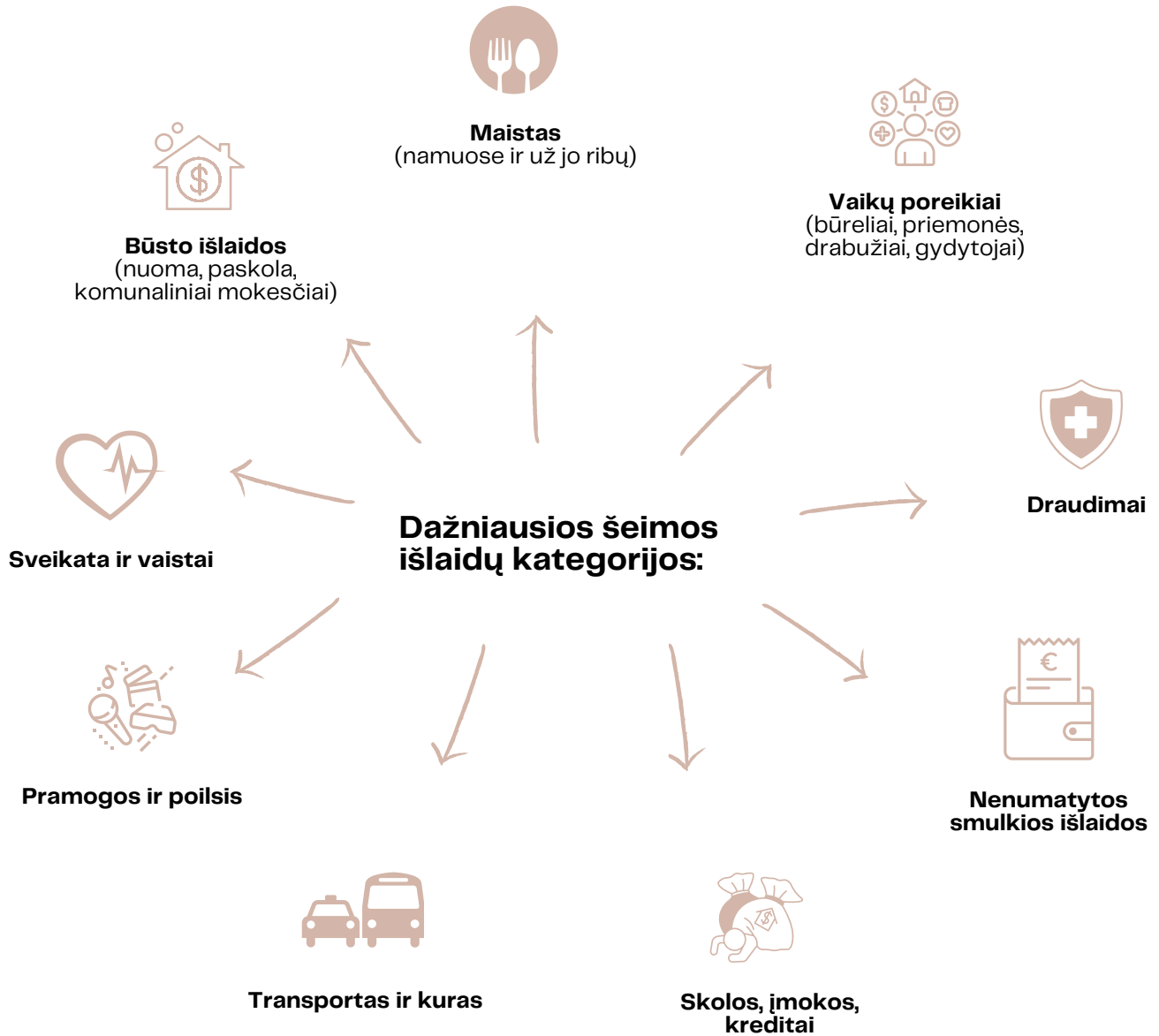


2. MANO PAJAMOS IR IŠLAIDOS



Svarbu įvertinti **ne tik pagrindines, bet ir papildomas pajamas**, nes jos dažnai tampa reikšmingu pagalbininku šeimos biudžete.

2. MANO PAJAMOS IR IŠLAIDOS



Išlaidas verta suskirstyti į **pastovias** (kurios kartojasi kas mėnesį) ir **kintamas** (kurios keičiasi). Taip lengviau suprasi, kur galima sutaupyti.

2. MANO PAJAMOS IR IŠLAIDOS

Pajamos, išlaidos ir finansinis stresas

Dažnai būtent mamos jaučia atsakomybę už šeimos stabilumą. Jei išlaidos viršija pajamas, kyla nuolatinė įtampa – kaip sumokėti sąskaitas, kaip užteks vaikų poreikiams, ką daryti su skolomis?

Aiškūs biudžetas ne tik padeda sutaupyti, bet ir mažina įtampą.

Net ir paprastas sprendimas – kasdien užsirašyti išlaidas – suteikia daugiau kontrolės ir leidžia pajusti, kad valdai situaciją, o ne ji tave.



Primename

Šio skyriaus praktinė užduotis tavęs laukia darbo knygoje. Joje galėsi aiškiai pamatyti, kiek šeima uždirba, kiek išleidžia ir ką galima pakoreguoti jau dabar.



Svarbi mintis:

Pajamų ir išlaidų stebėjimas – tai pirmasis ir svarbiausias žingsnis į finansinę ramybę. Jis suteikia aiškumą, padeda išvengti streso ir leidžia užtikrinti, kad šeimos pinigai tarnautų tavo tikslams, o ne priešingai.

Kai žinai, kiek uždirbi ir kiek išleidi, atsiveria galimybė svarbiausiam finansinio saugumo etapui – **finansinės pagalvės kūrimui**. Tai tavo ramybės rezervas, apsaugantis šeimą nuo netikėtumų.

Pereikime prie **3 skyriaus** – „**Finansinė pagalvė**“.

3. FINANSINĖ PAGALVĖ

Turbūt jau tikrai žinai ne tik teoriškai, bet ir praktiškai – gyvenimas kupinas netikėtumų. Kartais jie malonūs – gimtadieniai, kelionės, šventės. Tačiau būna ir tokių, kurie užklumpa netikėtai – automobilio gedimas, vaikų ligos, sveikatos išlaidos ar net pajamų praradimas.

Finansinė pagalvė yra tavo asmeninis apsauginis tinklas, leidžiantis išvengti skolų ir finansinio chaoso tokiose situacijose.



Svarbi mintis mamai:

Gyventi be finansinio rezervo – tai lyg vaikščioti lynu be apsaugos tinklo. Atrodo, kad kol kas viskas gerai, bet užtenka vieno netikėto įvykio ir prarandama pusiausvyra.

Kodėl finansinė pagalvė tokia svarbi mamai?

01 Mažiau streso kasdienybėje

Turėdama rezervą, jautiesi saugesnė – net jei kas nors nutiktų, žinai, kad sugebėsi išspręsti situaciją be panikos.

02 Apsauga vaikams

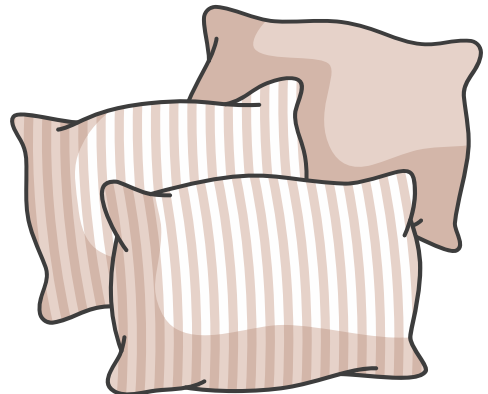
Jei netikėtai tektų daugiau išlaidų (pvz., stomatologas, būreliai, gydymas), pagalvė leidžia pasirūpinti vaikais ir tuo pačiu turėti galimybę nekeisti kasdinių išlaidų maistui, kurui, mokesčiams ir pan.

03 Laisvė priimti sprendimus.

Finansinis rezervas suteikia galimybę ramiau priimti gyvenimo pokyčius – pavyzdžiui, pereiti į kitą darbą, pradėti verslą ar skirti daugiau laiko vaikams.

04 Apsauga nuo skolų

Net ir nedidelės nenumatytos išlaidos be pagalvės gali priversti skolintis, o tai didina stresą ir gali tapti ilgalaike našta šeimai.



3. FINANSINĖ PAGALVĖ

Kiek reikėtų turėti finansinėje pagalvėje?

- **Idealu** – 6 mėn. šeimos išlaidų suma.
- **Puiku** – bent 3 mėn. išlaidų suma.
- **Gera pradžia** – 1 mėn. išlaidų suma.

Pavyzdys:

Jei šeimos išlaidos yra 1200 € per mėnesį, rekomenduojama pagalvė turėtų siekti nuo 3600 € iki 7200 €.

Finansinis stresas ir pagalvė

Mamos dažnai jaučia papildomą atsakomybę: už vaikus, buitį, šeimos finansus. Gyvenimas be rezervo sukelia nuolatinę įtampą – kiekviena netikėta išlaida tampa krize. Tai vadinama **lėtiniu finansiniu stresu**, kuris ilginiui kenkia ir sveikatai, ir santykiams. Turėdama pagalvę, gali atsipalaiduoti – žinai, kad netikėti įvykiai nesugriaus tavo šeimos ramybės.

Primename

Šio skyriaus praktinė užduotis tavęs laukia darbo knygoje. Joje galėsi aiškiai įsivertinti, kokio dydžio yra tavo finansinė pagalvė ir kiek dar trūksta, kad jaustumėsi saugiai.



Svarbi mintis:

Finansinė pagalvė – tai ne tik santaupos. Tai tavo **ramybės, stabilumo ir vaikų saugumo garantas**. Ji leidžia gyventi be nuolatinio streso, kad bet koks netikėtas įvykis sugriovus šeimos biudžetą privers gyventi skolon.

Kai jau turi arba planuoji turėti finansinę pagalvę, metas pagalvoti, kaip apsaugoti savo šeimą nuo dar didesnių finansinių sukrėtimų.

Čia svarbų vaidmenį atlieka **draudimas ir apsauga** – priemonės, kurios padeda išvengti staigių, netikėtų išlaidų, galinčių sugriauti tavo sukauptą stabilumą.

Pereikime prie **4 skyriaus – „Draudimas ir apsauga“**.

4. DRAUDIMAS IR APSAUGA

Mamos dažnai pasirūpina kasdieniais šeimos poreikiais. Bet ar pagalvoji, kas nutiktų, jei vieną dieną prarastum galimybę dirbti, gautum netikėtų sveikatos išlaidų arba įvyktų kita nelaimė?

Draudimas – tai **finansinis saugiklis**, padedantis apsaugoti tavo šeimą nuo netikėtų ir brangių įvykių.



Svarbi mintis mamai:

Draudimas nėra išlaida „veltui“. Tai investicija į ramybę – žinojimą, kad netikėta liga ar nelaimė nesugriaus tavo šeimos finansinio stabilumo.

Kodėl mamoms draudimas toks svarbus?

01 Vaikų saugumas

Net jei tau nutiktų nelaimė, vaikai turėtų finansinę apsaugą.

02 Šeimos stabilumas

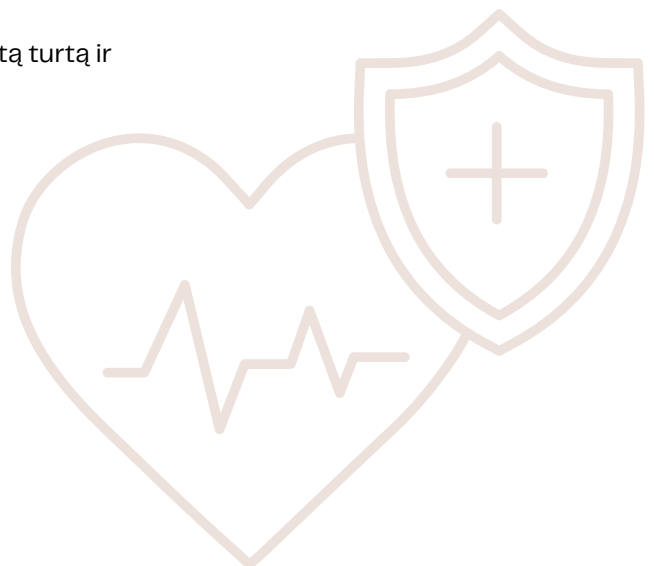
Draudimas leidžia išvengti skolų ir didelio streso netikėtose situacijose.

03 Ramybė kasdienybėje

Žinojimas, kad esi apdrausta, sumažina nuolatinį nerimą.

04 Pagalba ateityje

Tinkamas draudimas apsaugo tavo sukauptą turtą ir planus dėl vaikų ateities.



4. FINANSINĖ PAGALVĖ

Kokius klausimus verta sau užduoti?

- Ar mano draudimai pakankamai apsaugo mane ir mano šeimą?
- Ar žinau, ką tiksliai apima mano draudimo sutartys, o ko – ne?
- Ar draudimo įmokos atitinka mano biudžetą?
- Ar per pastaruosius metus pasikeitė mano šeimos situacija (pajamos, vaikai, paskolos) – ar atnaujinau draudimą atsižvelgiant į pasikeitusią situaciją?

Kuo gali padėti finansų konsultantas?

- ✓ Atlikti šeimos draudimo poreikių analizę.
- ✓ Palyginti skirtingų bendrovių pasiūlymus ir padėti išsirinkti tinkamiausią.
- ✓ Aiškiai paaiškinti draudimo sąlygas, kad žinotum, už ką moki.
- ✓ Padėti reguliariai peržiūrėti draudimo portfelį, kad jis atitiktų kintančią situaciją ir tu nepermokėtum už draudimus.



Primename

Šio skyriaus praktinė užduotis tavęs laukia darbo knygoje. Joje įsivertinsi, kokias draudimo ir apsaugos priemones turi dabar, ir ar jos tikrai pakankamos tavo šeimai.



Svarbi mintis:

Draudimas – tai ne apie baimes, o apie ramybę. Tai būdas apsaugoti savo vaikus, savo šeimą nuo netikėtų finansinių sukrėtimų ir užtikrinti, kad jų gyvenimas nesustotų net ir sudėtingiausiose situacijose.

Kai jau pasirūpinta dabartine savo šeimos apsauga, metas pažvelgti į ateitį.

Toliau kalbėsime apie **pensijos kaupimą** – ne tik rūpinimąsi senatve, bet ir investiciją į tavo būsimą laisvę bei gyvenimo kokybę.

Pereikime prie **5 skyriaus – „Kaupimas ateičiai, pensijai“**.

5. KAUPIMAS ATEIČIAI, PENSIJAI

Rutina įtraukia ir maža paslaptis, kad, mamos, dažnai gyvena šia diena – reikia pasirūpinti vaikais, namais, darbais, o apie pensiją galvoja kaip apie labai tolimą laiką. Tačiau būtent šiandien priimami sprendimai lems, kokią laisvę turėsi ateityje.

Pensijos kaupimas – tai ne tik rūpinimasis senatve, bet ir **investicija į ramų gyvenimą, laisvę rinktis ir saugumą vaikams.**

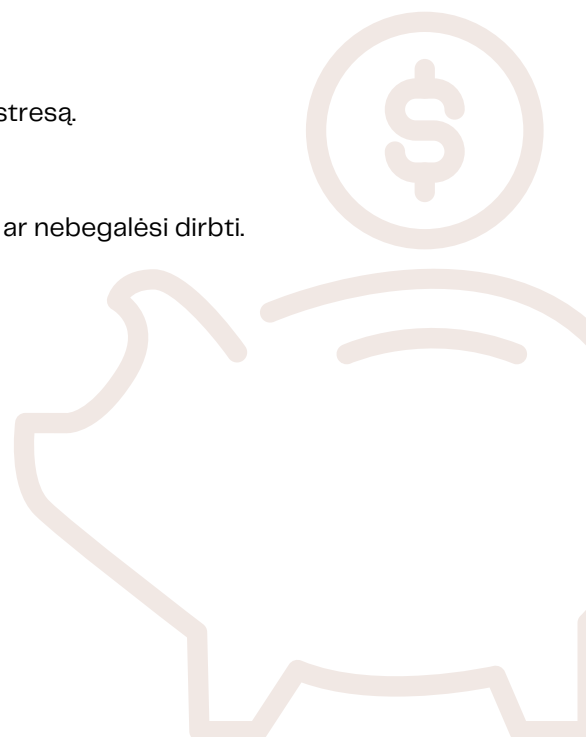


Svarbi mintis mamai:

Kuo anksčiau pradedi kaupti, tuo mažiau pastangų reikės ateityje. Net maža suma šiandien gali tapti dideliu skirtumu rytoj.

Kodėl mamoms svarbu kaupti pensijai?

- 01 **Laisvė ir nepriklausomybė**
Nebūsi finansiškai priklausoma nuo vaikų ar valstybės.
- 02 **Saugumas vaikams**
Vaikams nereikės tavęs išlaikyti – tai sumažins jų finansinį stresą.
- 03 **Ramybė ateičiai**
Žinosi, kad turėsi stabilias pajamas net tada, kai nebenorėsi ar nebegalėsi dirbti.
- 04 **Ilgesnis gyvenimas**
Moterys dažniausiai gyvena ilgiau už vyrus, todėl jų pensijos laikotarpis būna ilgesnis – tam reikia didesnio rezervo.



5. KAUPIMAS ATEIČIAI, PENSIJAI

Kaip veikia pensijų sistema Lietuvoje?

Lietuvoje pensijų sistema turi **tris pakopas** – jos tarpusavyje papildo viena kitą:

01 I pakopa – valstybinė „Sodra“.

Tai bazinė pensija, kurią gauni iš valstybės, priklausomai nuo tavo įmokų ir darbo stažo. Ji užtikrina minimalų pragyvenimą, bet dažnai nebūna pakankama patogiai senatvei.

02 II pakopa – privalomas kaupimas fonduose.

- Nuo tavo atlyginimo automatiškai skiriama dalis pajamų (šiuo metu 3%) + valstybė prisideda (1,5% nuo vidutinio šalies atlyginimo).
- Šios lėšos keliauja į pasirinktą pensijų fondą, kuris investuoja tavo pinigus.
- Pensijos dydis priklauso nuo to, kokį fondą pasirinkai, kiek metų kaupsi ir kokia bus investicijų grąža.

03 III pakopa – savanoriškas kaupimas.

- Čia kiekvienas žmogus pats nusprendžia, ar papildomai kaupti savo ateičiai.
- Galima rinktis gyvybės draudimą su kaupimu, pensijų fondus ar kitus investicinius instrumentus.
- Didelis privalumas: yra **mokesčių lengvatų** – už įmokas į III pakopą galima susigrąžinti dalį GPM (gyventojų pajamų mokesčio).

Primename

Šio skyriaus praktinė užduotis tavęs laukia darbo knygoje. Joje galėsi suskaičiuoti, kiek šiuo metu kaupi pensijai, ir įsivertinti, ar ši suma užtikrins norimą gyvenimo lygį ateityje.



5. KAUPIMAS ATEIČIAI, PENSIJAI

Ką reikia žinoti mamai apie kaupimą?

- **Pradėk anksti.** Kuo daugiau metų kaupsi, tuo didesnė bus pensija.
- **Net mažos sumos svarbios.** 20–30 € per mėnesį gali atrodyti nedaug, bet per 20–30 metų jos išauga į tūkstančius.
- **Pasirink fondą atsakingai.** Ypač II pakopoje – rinkis pagal amžių, rizikos toleranciją ir fondų rezultatus.
- **Naudok mokesčių lengvatas.** Pasidomėk kokiomis lengvatomis gali pasinaudoti kaupdama savo ateičiai.
- **Peržiūrėk turimus polius kas kelis metus.** Fondų grąža ir tavo situacija keičiasi – svarbu reguliariai peržiūrėti kaupimą.

Kuo gali padėti finansų konsultantas?

- ✓ Įvertinti tavo pensijų kaupimo situaciją (II ir III pakopa, kitos investicijos).
- ✓ Paaiškinti, kiek realiai gausi pensijoje, jei nieko nekeisi, ir kokių veiksmų gali imtis.
- ✓ Pasiūlyti individualų kaupimo planą pagal tavo pajamas, šeimos situaciją, tikslus.
- ✓ Padėti išsirinkti tau tinkamiausius instrumentus.
- ✓ Priminti ir padėti pasinaudoti mokesčių lengvatomis.



Svarbi mintis:



Kaupimas pensijai – tai dovana sau ir vaikams. Jis leidžia išlaikyti nepriklausomybę, sumažina stresą dėl ateities ir užtikrina, kad tavo vaikai turės galimybę gyventi savo gyvenimą, o ne rūpintis tavo finansais.

Kai jau pasirūpini savo ateitimi, verta pagalvoti apie dar svarbesnį tikslą – **vaikų ateitį**.

Pradėti galima anksti, o net mažos sumos ilgai gali virsti reikšminga parama jų gyvenimo pradžiai.

Pereikime prie **6 skyriaus – „Vaikų ateitis“**.

6. VAIKŲ ATEITIS

Kiekviena mama nori, kad jos vaikai turėtų geriausias galimybes gyvenime – gauti išsilavinimą, turėti savo namus, pradėti verslą ar tiesiog jaustis saugiai. Tai apima ne tik meilę ir rūpestį, bet ir finansinį pagrindą, kuris **suteikia vaikui laisvę rinktis** ir gyventi be nuolatinės finansinės įtampos.



Svarbi mintis mamai:

Vaikų ateities planavimas – tai ne tik pinigai. Tai dovana, kuri padeda jiems turėti pasirinkimo laisvę ir galimybę drąsiai siekti svajonių.

Kodėl verta planuoti vaikų ateitį?

- 01 **Didelės pradžios išlaidos**
Studijos, pirmas būstas ar profesiniai mokymai dažnai kainuoja daugiau, nei jaunam žmogui įkandama.
- 02 **Mažiau streso vaikams**
Žinodami, kad turi finansinę pagalbą, jie gali susitelkti į tikslus, o ne į pragyvenimo rūpesčius.
- 03 **Mažesnės įmokos mamai**
Pradėjus anksti, užtenka mažų įmokų, kad susidarytų reikšminga suma.
- 04 **Finansinio raštingumo pamoka**
Jei įtrauki vaikus į kaupimo procesą, jie išmoksta atsakingai elgtis su pinigais ir supranta taupymo svarbą.



6. VAIKŲ ATEITIS

Kiek realiai reikia sukaupti?

- **Studijoms:** Lietuvoje jos gali kainuoti 8 000–15 000 €, o užsienyje – kelis kartus daugiau.
- **Pirmojo būsto pradiniam įnašui:** dažniausiai prireikia 10 000–20 000 € ir daugiau.
- **Papildomiems poreikiams:** pirmai kelionei, verslo pradžiai ar kitoms gyvenimo galimybėms.

Pavyzdys:



Jei vaikas dar tik pradėjo mokyklą ir iki studijų liko 10 metų, užtenka kas mėnesį atsidėti 100 € – per laiką tai gali tapti 12 000 € (be investicinės grąžos).

Populiariausi kaupimo būdai vaikų ateičiai

- 01 **Investiciniai fondai**
Leidžia pinigams augti ilguoju laikotarpiu, tačiau yra rizikos dėl svyravimų.
- 02 **Kaupiamasis gyvybės draudimas**
Dviguba nauda – finansinė apsauga + kaupimas vaikų ateičiai.
- 03 **Indėliai**
Saugūs, bet grąža maža, infliacija ilginiui „suvalgo“ dalį pinigų.
- 04 **Taupomosios sąskaitos**
Patogu, bet taip pat mažai augina vertę.



Dažnai geriausia – derinti kelias priemones: vieną dalį laikyti saugiau, kitą – investuoti ilgalaikiam augimui.

Primename

Šio skyriaus praktinė užduotis tavęs laukia darbo knygoje. Joje galėsi suplanuoti, kokią sumą nori sukaupti vaikams, per kiek laiko ir koku būdu.

6. VAIKŲ ATEITIS

Mitai, su kuriais susiduria mamos

- ✗ „Dar per anksti – pradėsiu vėliau.“
 - Kuo anksčiau pradedama, tuo mažesni įnašai reikalingi. Nuo gimimo pradėjus taupyti, užtenka vos kelių eurų per dieną.
- ✗ „Vaikai patys užsidirbs.“
 - Savarankiškumas svarbus, bet pradinis kapitalas gali reikšti skirtumą tarp pasirinkimo laisvės ir būtinybės dirbti vien dėl išgyvenimo.

Kaip pradėti jau šiandien?

- 01 **Nusistatyk aišką tikslą:** kokią sumą ir iki kada nori sukaupti.
- 02 **Įvertink, kiek gali skirti kas mėnesį** – geriau mažiau, bet nuolat.
- 03 **Pasirink tinkamas priemones** – fondus, draudimą, sąskaitas ar jų derinį.
- 04 **Nustatyk automatinį pervedimą** – taip taupymas vyks be pastangų.
- 04 **Kartą per metus peržiūrėk planą** ir pritaikyk pagal situaciją.

Svarbi mintis:



Vaikų ateities planavimas – tai dovana, kuri išlieka visam gyvenimui. Ji suteikia vaikams saugumą, pasirinkimo laisvę ir galimybę kurti savo svajonių gyvenimą be finansinio streso.

O dabar, kai jau pagalvojai apie vaikų ateitį, metas žengti dar vieną svarbų žingsnį – **leisti pinigams dirbti už tave**. Tai padeda ne tik išsaugoti, bet ir auginti sukauptas lėšas.

Pereikime prie **7 skyriaus** – „**Investavimas**“.

7. INVESTAVIMAS

Investavimas – tai būdas leisti pinigams dirbti už tave. Kaip mama, tu kiekvieną dieną investuoji savo laiką, meilę ir energiją į vaikus. Lygiai taip pat gali pradėti investuoti pinigus, kad jie kurtų papildomą saugumą tau ir tavo šeimai.



Svarbi mintis:

Taupymas saugo tavo pinigus, o investavimas juos augina. Jei nori, kad šeima ateityje turėtų daugiau pasirinkimo, investavimas tampa būtinas žingsnis.

Kodėl mamai svarbu investuoti?

01 Infliacija

- Pinigų perkamoji galia mažėja. Pvz., 100 € šiandien užtenka maisto krepšeliui, bet po 10 metų – tik pusei jo. Investavimas padeda apsaugoti pinigų vertę.

02 Papildomos pajamos

- Investicijos gali sukurti pasyvias pajamas (dividendai, palūkanos, nuoma). Tai gali tapti tavo „pagalbine ranka“ finansuose, ypač jei ateityje norėsi mažiau dirbti.

03 Vaikų ateitis

- Investuojant ilgą laiką, net mažos sumos gali virsti kapitalu studijoms, būstui ar jų svajonėms.

04 Finansinė nepriklausomybė

- Investavimas leidžia tau turėti daugiau pasirinkimo – dirbti mažiau, keliauti ar tiesiog jaustis užtikrinčiau.

7. INVESTAVIMAS

Investavimo būdai, kuriuos verta žinoti mamai

- **Investiciniai fondai.** Tinka pradedančiosioms – investuoja į daug įmonių iš karto, mažiau rizikos, prižiūri profesionalai.
- **ETF (biržoje prekiaujami fondai).** Panašu į fondus, bet pigesni ir paprastesni. Galima pradėti nuo mažų sumų.
- **Akcijos.** Galimybė turėti dalį įmonės ir gauti dividendus. Rizikingiau, bet per ilgesnį laiką – dažnai didesnė grąža.
- **Obligacijos.** Saugesnės, stabilios, bet grąža mažesnė. Tinka subalansuoti portfelį.
- **Nekilnojamasis turtas.** Populiaru Lietuvoje – nuoma, pardavimas, turto vertės augimas. Bet reikia didesnio kapitalo.
- **Pensijų fondai.** II ir III pakopa – tai taip pat investavimas, kurį dažnai finansuoja ir valstybė per mokesčių lengvatas.

Edukacija: kodėl svarbus laikas investavime?

Investavimas yra maratonas, o ne sprintas. Kuo anksčiau pradėsi, tuo mažiau reikės pastangų.

Pavyzdys:

- Jei investuoji **100 € per mėnesį** 20 metų su 6 % metine grąža, sukaupsi apie **46 000 €**.
- Jei pradėsi tik po 10 metų ir investuosi tą pačią sumą 10 metų, sukaupsi tik **16 000 €**.
 - Skirtumas – **30 000 € vien dėl to, kad pradėjai anksčiau.**

Primename

šio skyriaus praktinė užduotis tavęs laukia darbo knygoje. Joje suplanuosi savo pirmuosius investavimo žingsnius arba įsivertinsi, kaip galėtum tobulinti jau turimas investicijas.

7. INVESTAVIMAS

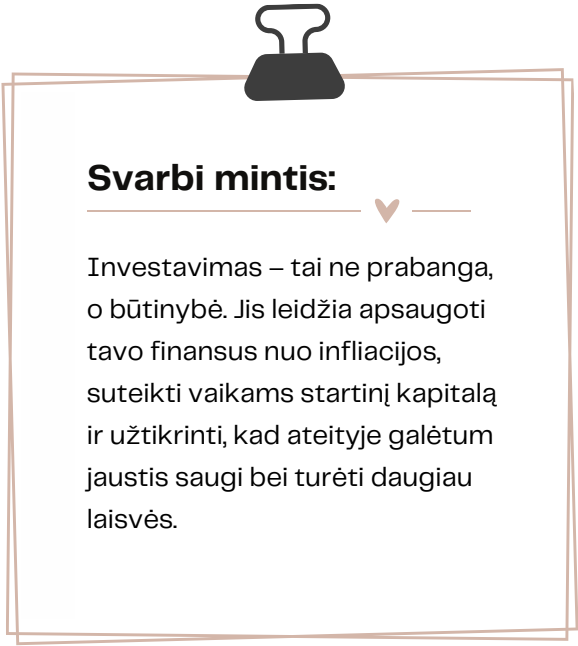
Mitai apie investavimą, kuriuos dažnai girdi mamos

- ✗ „Investavimas – tik turtingiems.“
 - Ne. Pradėti galima nuo 30–50 € per mėnesį.
- ✗ „Per daug rizikinga.“
 - Riziką valdai pasirinkdama tinkamas priemones ir diversifikaciją.
- ✗ „Reikia skirti daug laiko.“
 - Yra paprastų sprendimų: automatinės investavimo platformos, pensijų fondai ar konsultanto pagalba.

Kaip mamai pradėti investuoti jau šiandien?

- 01 **Nusistatyk tikslą**
 - Pvz.: „Investuoju vaikų studijoms po 10 metų“ arba „Savo pensijai“.
- 02 **Įsivertink riziką**
 - Jei nori saugumo – rinkis obligacijas, jei augimo – akcijas ar fondus.
- 03 **Pradėk nuo mažos sumos**
 - Geriau 30 € per mėnesį nuolat nei 300 € kartą per metus.
- 04 **Automatizuok**
 - Nustatyk, kad pinigai būtų investuojami automatiškai.
- 04 **Stebėk, bet nesijaudink dėl svyravimų.**
 - Investavimas yra ilgalaikis procesas.

7. INVESTAVIMAS



Svarbi mintis:

Investavimas – tai ne prabanga, o būtinybė. Jis leidžia apsaugoti tavo finansus nuo infliacijos, suteikti vaikams startinį kapitalą ir užtikrinti, kad ateityje galėtum jaustis saugi bei turėti daugiau laisvės.

Investavimas suteikia galimybę auginti tavo pinigus ir kurti daugiau pasirinkimo laisvės ateityje. Tačiau tam, kad galėtum drąsiai priimti sprendimus, labai svarbu mokėti kalbėti apie finansus – tiek su partneriu, tiek su vaikais, tiek net su savimi.

Dažnai moterys vengia tokių pokalbių, nes atrodo, kad „nesupranta pakankamai“ arba bijo atrodyti silpnos. Tačiau atviras finansinis bendravimas yra vienas didžiausių tavo, kaip mamos ir moters, stiprybės šaltinių.

Pereikime prie **8 skyriaus – „Finansinis bendravimas“**.



8. FINANSINIS BENDRAVIMAS

Būdama mama, tu esi viena svarbiausių šeimos ramstis – tiek emocine, tiek finansine prasme. Nuo tavęs dažnai priklauso, kaip šeimoje bus kalbama apie pinigus, kokie bus priimami sprendimai ir kokius įpročius perims vaikai.

Finansinis bendravimas yra daugiau nei tik skaičiai. Tai – pasitikėjimo kūrimas, saugumo užtikrinimas ir pavyzdys vaikams.

Kodėl mamai svarbu kalbėti apie pinigus?

01 Mama kaip pavyzdys

- Vaikai dažnai pirmiausia mokosi iš mamos. Jei tu atvirai ir drąsiai kalbi apie pinigus, jie užaugs suprasdami, kad finansai, pinigų tema nėra tabu.

02 Streso mažinimas

- Mamos dažnai prisiima didžiąją dalį rūpesčių dėl kasdienybės. Aiškūs pokalbiai apie šeimos biudžetą sumažina nerimą ir leidžia labiau pasitikėti ateitimi.

03 Sąžiningas pasidalinimas atsakomybėmis

- Mama neturi viena nešti visos finansinės naštos – bendravimas leidžia užtikrinti, kad sprendimai ir atsakomybės būtų pasidalinti.

04 Saugumas vaikams

- Žinodami, kad mama ramiai sprendžia finansinius klausimus, vaikai jaučiasi saugiau ir patys išmoksta planuoti.

Finansinis bendravimas – ne tik šeimoje, bet ir išorėje

Su artimaisiais	Su draugais	Su darželiu ar mokykla	Su darbdaviu ar verslo partneriais
Kartais finansinės temos kyla su tėvais, seneliais ar giminaičiais – pavyzdžiui, kaip dalintis išlaidas šventėms ar kaip padėti vieni kitiems sunkesniu metu.	Atviras kalbėjimas apie pinigus gali padėti išvengti spaudimo „lygiuotis“, pvz., dėl atostogų ar pramogų, ir užtikrina, kad jausiesi patogiai rinkdamasi pagal savo galimybes.	Tenka spręsti klausimus dėl vaikų išlaidų – pradedant ekskursijomis ir baigiant būreliais. Aiškūs bendravimas padeda nustatyti ribas ir pasirinkimus pagal šeimos prioritetus.	Derybos dėl atlygio, papildomų naudų ar darbo sąlygų taip pat yra finansinis bendravimas. Mama, kuri išmoksta drąsiai kalbėti apie savo vertę, suteikia vaikams įkvepiantį pavyzdį.

8. FINANSINIS BENDRAVIMAS

Dažniausi mamos iššūkiai finansiniame bendravime

- Bijai pasirodyti „nežinanti“ arba „silpna“.
- Gėda kalbėti apie skolas ar nesėkmes.
- Atidėlioji pokalbius su partneriu, kad „nesukeltum konflikto“.
- Nežinai, kaip paprastai paaiškinti vaikams apie pinigus.
- Jauti spaudimą iš aplinkos („visi daro taip, tai ir aš turiu“).

Svarbu atsiminti:

Atvirumas yra stiprybė, o ne silpnybė. Mama, kuri drąsiai kalba apie pinigus ne tik šeimoje, bet ir išorėje, kuria pasitikėjimo ir sveiko santykio su finansais pavyzdį vaikams.

Praktinis patarimas mamai

Pasirink vieną finansinę temą, apie kurią paprastai nekalbi (pvz., atlygio klausimas darbe, skolos draugei ar artimųjų lūkesčiai dėl dovanų) ir pabandyk ją išsakyti atvirai, bet ramiai. Tai gali tapti pirmu žingsniu į didesnę pasitikėjimą savimi finansiniuose pokalbiuose.

Darbo knygoje tavęs laukia užduotis, kur galėsi pasižymėti, apie kokias finansų temas kalbėsi atvirai, o apie kokias dar reikia pradėti kalbėti.



Svarbi mintis:



Tu esi šeimos širdis ir balsas, bet tavo įtaka siekia toliau – vaikai, artimieji, draugai ir net kolegos mato, kaip tu kalbi apie pinigus. Atviras finansinis bendravimas sumažina stresą, apsaugo nuo spaudimo iš aplinkos ir padeda tau pačiai labiau pasitikėti savo sprendimais.

Kai jau supranti, kaip kalbėsi apie finansus šeimoje ir išorėje, pats metas paklausti savęs: ar galiu viską susitvarkyti savarankiškai, ar man reikia pagalbos?

Pereikime prie **9 skyriaus** – „Ar galiu savarankiškai, ar man reikia pagalbos?“.

9

SAVIVERTINIMAS

● AR TVARKYSIUOSI PATI AR SU PAGALBA?

Tikime, kad kasdien darai daugybę pasirinkimų – nuo vaikų priežiūros iki šeimos planų. Natūralu, kad finansai taip pat kelia klausimą: „Ar aš galiu viską susitvarkyti pati, ar man reikėtų profesionalios pagalbos?“

Ką reiškia savarankiškai valdyti finansus?

01 Biudžeto sekimas ir planavimas

- Pati fiksuoji pajamas, išlaidas, nustatai prioritetus.

02 Taupymas ir kaupimas

- Priimi sprendimus dėl finansinės pagalvės, vaikų ateities, pensijos.

03 Investavimas

- Renkiesi priemones, domiesi rizikomis ir galimomis grąžomis.

04 Draudimas ir apsauga

- Lygini pasiūlymus, supranti sąlygas ir renkiesi, kas tinka šeimai.

Savarankiškumas suteikia **laisvę ir pasitikėjimą savimi**, bet kartu reikalauja daug laiko, žinių ir disciplinos.

Kada gali prireikti pagalbos?

- Kai jauti, kad informacijos per daug ir sunku atsirinkti.
- Kai abejoji, ar tavo pasirinkimai tikrai efektyvūs.
- Kai esi patyrusi nesėkmių (pvz., nesėkmingos investicijos ar netinkamos sutartys) ir nenori kartoti klaidų.
- Kai jautiesi, kad **vienai nepakanka motyvacijos** – kaip sporte, treneris ar partneris padeda išlaikyti ritmą.

Praktinė užduotis laukia darbo knygoje. Joje galėsi įsivertinti: kurios sritys tau pavyksta puikiai savarankiškai, o kur norėtum daugiau pagalbos ar žinių. Tai padės priimti sprendimą, kaip judėti toliau – viena ar su palaikymu.

9. SAVIVERTINIMAS

AR TVARKYSIUOSI PATI AR SU PAGALBA?

Kokios pagalbos gali sulaukti?

- **Finansų konsultantas** – padeda įvertinti situaciją, suplanuoti tikslus ir parinkti tinkamas priemones.
- **Mentorius ar bendruomenė** – kitų mamų ar šeimų patirtis, pasidalinimai, įkvėpimas.
- **Įrankiai ir programėlės** – palengvina biudžeto sekimą ir suteikia aiškų vaizdą, net jei neturi daug laiko.

Kodėl mamoms tai ypatingai svarbu?

Mama dažnai yra šeimos „širdis“ – jos sprendimai tiesiogiai veikia ne tik ją pačią, bet ir vaikus. Net jei turi partnerį, **savarankiškumas finansuose užtikrina, kad visada jaustumėsi saugi ir galėtum pasirūpinti savo šeima** bet kokiomis aplinkybėmis.



Svarbi mintis:



Finansiniai sprendimai tau – tai ne tik skaičiai, o tavo šeimos saugumo ir ramybės pagrindas. Net jei gali daug padaryti pati, verta pripažinti, kada reikia pagalbos – tam, kad neperdegti, jaustis užtikrinčiau ir turėti daugiau laiko bei energijos vaikams. Tavo stiprybė – ne viską nešti vienai, o gebėjimas pasirūpinti, kad šeima turėtų tvirtą pagrindą šiandien ir ateityje.

Toliau: net jei nuspręsi, kad gali eiti viena ar su pagalba, labai svarbu turėti aiškų planą artimiausiam laikotarpiui.

Pereikime prie **10 skyriaus** – „**Mano planas artimiausioms 30 dienų**“.

10. MANO PLANAS

ATIMIAUSIOMS 30 DIENŲ

Finansinis saugumas nėra vienkartinis sprendimas – tai procesas. Norint pasiekti didesnius tikslus, reikia pradėti nuo mažų, aiškių žingsnių. 30 dienų planas – tai tavo pirmoji praktinė kelionės atkarpa. Jis padeda ne tik pradėti veikti, bet ir įgyti pasitikėjimo, kad gali imtis pokyčių savo šeimos finansuose.

Kodėl verta turėti 30 dienų planą?

- **Aiškumas:** žinai, kokius konkrečius veiksmus atlikti artimiausiu metu.
- **Maži žingsniai – didelis rezultatas:** net ir maži pokyčiai, jei jie nuoseklūs, duoda apčiuopiamą naudą.
- **Motyvacija:** pamatius pirmuosius rezultatus, atsiranda daugiau noro tęsti.
- **Kontrolės jausmas:** planas suteikia ramybės, nes žinai, kad eini tinkama kryptimi.

Kada gali prireikti pagalbos?

- 01 **Išsirink prioritetą**
 - Galbūt nori pradėti sekti išlaidas, arba sukurti finansinės pagalvės pradžią. Svarbiausia – ne viską vienu metu, o tai, kas šiuo metu labiausiai svarbu.
- 02 **Nusistatyk 2–3 konkrečius veiksmus**
 - Pvz.: „Atidaryti atskirą sąskaitą santaupoms“, „seksiu kiekvieną išlaidą savaite“, „pasidomėsiu draudimo sutartimi“.
- 03 **Išsivardink terminus**
 - Kiekvienam veiksmui užrašyk datą, iki kada tai padarysi.
- 04 **Įtrauk šeimą (jei nori)**
 - Kalbėkis apie planą, pasidalink, ko tikiesi pasiekti. Tai stiprina tarpusavio palaikymą.
- 05 **Pasidžiauk rezultatais**
 - Kiekvienas atliktas mažas žingsnis – tai pergalė.

10. MANO PLANAS

ARTIMIAUSIOMS 30 DIENŲ

Praktinė užduotis laukia darbo knygoje. Joje suplanuosi savo konkrečius veiksmus artimiausioms 30 dienų: ką darysi, kada ir kodėl. Tai padės turėti ne tik teoriją, bet ir veiksmų planą.



Svarbi mintis:



Tavo gyvenime pilna užduočių, bet būtent aiškus finansinis planas sumažins stresą ir suteiks daugiau saugumo šeimai. 30 dienų veiksmai – tai tarsi mažas pažadas sau ir vaikams, kad einate į stabilesnę, ramesnę ateitį. Nereikia spėti visko, užtenka mažų žingsnių, kurie ilgainiui tampa dideliais pokyčiais.

Kai jau turi planą artimiausiam laikotarpiui, ateina metas stabtelėti ir paklausti savęs: ar norėčiau šią kelionę tęsti viena, ar kartu su pagalba?

Pereikime prie **11 skyriaus** – „**Ar noriu pasikonsultuoti?**“



11. AR NORIU PASITARTI, PASIKONSULTUOTI?

Šioje kelionėje, kurioje sieki finansinio saugumo, tau gali kilti klausimų, abejonių ar tiesiog noras gauti profesionalų patarimą. Finansų konsultacija yra puikus būdas gauti individualizuotą pagalbą ir užtikrinti, kad tavo finansiniai sprendimai būtų teisingi ir efektyvūs. Apmąstyk, kokius atsakymus ir naudas norėtumėte gauti iš konsultacijos:

Jei pasirinktumėte konsultaciją – kokius atsakymus, naudas norėtumėte gauti?

- **Aiškų, struktūruotą planą savo šeimos biudžetui.** Finansų konsultantas gali padėti sudaryti detalų biudžetą, atsižvelgiant į tavo pajamas, išlaidas ir finansinius tikslus. Tai padės geriau kontroliuoti savo pinigų srautus ir efektyviau taupyti.
- **Išsamų savo šeimos turimų draudimų auditą ir rekomendacijas.** Konsultantas peržiūrės tavo ir tavo šeimos turimus draudimus, įvertins, ar jie atitinka dabartinius poreikius ir įsipareigojimus, bei pasiūlys rekomendacijas, kaip optimizuoti šeimos draudimo portfelį.
- **Išsamų savo šeimos turimų kitų finansinių produktų (pensijiniai fondai, kaupiamieji gyvybės draudimai, indėliai ir kt.) auditą ir rekomendacijas.** Konsultantas įvertins turimas investicijas ir taupymo priemones, patars, ar jos atitinka tavo ir tavo šeimos ilgalaikius tikslus ir rizikos toleranciją, bei pasiūlys geriausius sprendimus.
- **Pagalbą susitvarkant skolas ar pradėdant taupyti.** Jei turi skolų ar sunkiai sekasi taupyti, konsultantas gali padėti sudaryti skolų grąžinimo planą, pasiūlyti taupymo strategijas ir motyvuoti Jus siekti finansinės laisvės.
- **Paskaičiavimus (rezervas, atostogas, kaupimas).** Konsultantas gali atlikti tikslus paskaičiavimus, kad žinotumėi, kiek tau reikia sukaupti finansinei pagalvei, atostogoms ar kitiems tikslams. Tai padės nustatyti realistiškus tikslus ir sudaryti efektyvų planą.
- **Saugumą – kad viskas padaryta teisingai.** Finansų konsultantas yra profesionalas, kuris užtikrins, kad tavo finansiniai sprendimai būtų teisingi ir atitiktų tavo ir tavo šeimos interesus. Tai suteiks ramybę ir pasitikėjimą savo finansine ateitimi.
- **Palaikymą, motyvaciją, kai norisi viską mesti.** Finansinis planavimas gali būti sudėtingas ir reikalaujantis kantrybės procesas. Konsultantas gali tapti tavo ir tavo šeimos patikimu partneriu, kuris palaikys, motyvuos ir padės įveikti sunkumus.

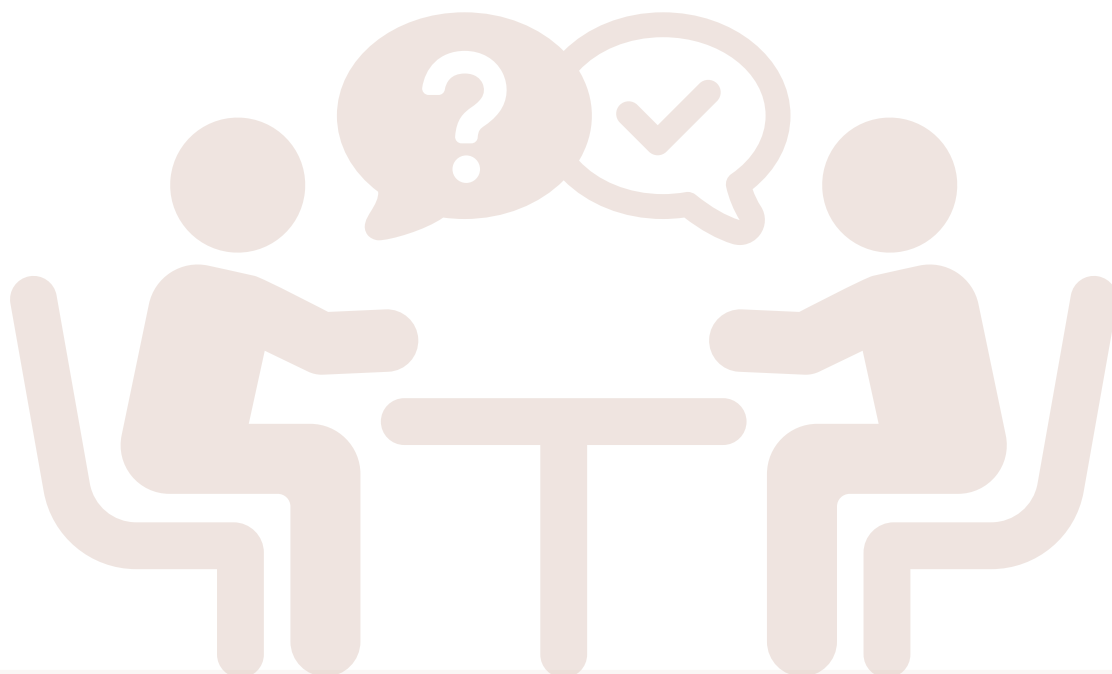
11. AR NORIU PASITARTI, PASIKONSULTUOTI?

Kodėl verta rinktis profesionalią konsultaciją?

Finansų konsultantai turi gilų supratimą apie finansų rinkas, investavimo strategijas, draudimo produktus ir mokesčių įstatymus. Jie gali pasiūlyti individualizuotus sprendimus, atsižvelgiant į tavo unikalią situaciją ir tikslus. Konsultacija su profesionalu yra investicija į tavo finansinę ateitį, kuri gali atsipirkti su kaupu. Nebijokite kreiptis pagalbos – tai yra protingas ir atsakingas žingsnis, kuris padės pasiekti finansinį saugumą ir ramybę.

Nesvarbu, ar norėsi pasikonsultuoti su specialistu, ar ne, kiekviename veiksmo labai svarbu išlaikyti įkvėpimą.

Pereikime prie **12 skyriaus – „Motyvacija“**.



12. MOTYVACIJA

Finansinio saugumo kelionė gali būti ilga ir kartais sudėtinga. Bus dienų, kai norėsis viską mesti, kai atrodys, kad tikslai yra per toli, o pastangos – beprasmės. Būtent tokiomis akimirkomis svarbu prisiminti, kodėl pradėjai šią kelionę. Tavo motyvacija yra tavo variklis, kuris padės judėti pirmyn net ir tada, kai bus sunku.

Kas bus tas sakinyš, mintis, įkvėpimas, kai norėsis viską mesti?

Kiekvienas žmogus turi savo unikalią motyvaciją. Tai gali būti noras suteikti savo vaikams geriausią ateitį, svajonė apie nuosavą būstą, noras keliauti po pasaulį ar tiesiog troškimas jaustis ramiai ir saugiai. Svarbu aiškiai įsivardinti savo motyvaciją ir nuolat ją sau priminti.

Kaip išlaikyti motyvaciją?

- **Nustatyk realistiškus tikslus:** Didelius tikslus suskaidyk į mažesnius, lengviau pasiekiamus žingsnius. Dideli tikslai lengviau pasiekiami, kai įsivardiname tarpines stoteles. Kiekvienas pasiektas mažas tikslas suteiks pasitenkinimo jausmą ir motyvacijos judėti pirmyn link didžiojo tikslo.
- **Švęsk savo pasiekimus:** Nepamiršk pasidžiaugti savo pasiekimais, net ir pačiais mažiausiais. Tai padės išlaikyti teigiamą požiūrį ir motyvaciją.
- **Ieškok palaikymo:** Pasidalink savo tikslais su artimaisiais, draugais ar finansų konsultantu. Jų palaikymas ir padrąšinimas gali būti labai svarbus. O gal kas iš draugų norės prisijungti ir siekti savo tikslų kartu su tavimi?
- **Mokykis ir tobulėk:** Nuolat domėkis finansų pasauliu, skaityk knygas, klausykis seminarų, podkastų. Kuo daugiau žinosi, tuo labiau pasitikėsi savimi ir savo sprendimais.
- **Nepamiršk, kad esi ne viena:** Daugelis mamų susiduria su panašiais iššūkiais. Ieškok bendraminčių, dalinkis patirtimi ir mokykitės viena iš kitos.

12. MOTYVACIJA

Praktinė užduotis laukia darbo knygoje. Galėsi susirašyti būtent savo tikslus, savo motyvaciją, vardan ko ir kodėl darai pokytį,



Svarbi mintis:



Finansinis saugumas yra kelionė, o ne galutinis tikslas. Svarbiausia yra mėgautis procesu, mokytis iš klaidų ir niekada nepasiduoti. Tavo motyvacija yra tarsi kompasas, kuris padės Jums išlaikyti teisingą kryptį ir pasiekti savo svajones.

Na, o dabar liko apibendrinti.

Pereikime prie **13 skyriaus** – „**Apibendrinimas: Ar man reikia pokyčio?**“

13. APIBENDRINIMAS

AR MAN REIKIA POKYČIO?

Tikimės, kad ši knyga padėjo įsivertinti savo finansinę situaciją ir identifikuoti sritis, kuriose reikia pokyčių. Apibendrinkime, kaip atpažinti, kad atėjo laikas pokyčiui ir kodėl svarbu veikti dabar.

Kaip atpažinti, kad atėjo laikas pokyčiui?

- **Jei finansai – tabu tema šeimoje, su artimaisiais.** Jei kalbant apie finansus nejauku, dažnai nežinai tikslų atsakymų.
- **Jei nesijaudini tiksliai pasakyti, kokios yra tavo šeimos mėnesio išlaidos,** turimi rezervai, atostogų biudžetas.
- **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, bet ir aiškaus plano ir sistemos. Finansinė pagalvė ir aiškus biudžetas padės išvengti tokių situacijų.
- **Jei pajamos neviršija išlaidų, o santaupų beveik nėra** – svarbu veikti dabar, nelaukiant „geresnio laiko“. Kuo anksčiau pradėsi taupyti ir investuoti, tuo didesnę naudą gausite iš sudėtinių palūkanų efekto.

Kas tikrai nepadedą?

- ✗ **Atidėliojimas** („sutvarkysiu vėliau“, „kai turėsiu daugiau laiko“, „kai bus daugiau pinigų“) – atidėliojimas yra didžiausias finansinio saugumo priešas. Kuo ilgiau atidėliojate, tuo sunkiau bus pasiekti savo tikslus.
- ✗ **Baimė suklysti** („nežinau, ar darau teisingai“, „čia tik tiems, kas išmano“) – baimė yra natūrali, tačiau ji neturėtų Jūsų stabdyti. Mokymasis iš klaidų yra dalis proceso. O finansų konsultantas gali padėti Jums išvengti brangių klaidų.
- ✗ **Vienišumas** („neturiu su kuo pasitarti“) – tu ne viena! Ieškok bendraminčių, dalinkis patirtimi ir, svarbiausia, kreipkis į profesionalus. Finansų konsultantas yra patikimas tavo partneris.
- ✗ **Informacijos perteklius** („visur skirtingi patarimai“) – informacijos perteklius gali būti paralyžiuojantis. Finansų konsultantas gali padėti pasirinkti patikimą informaciją ir pritaikyti ją savo individualiai situacijai.

13. APIBENDRINIMAS

AR MAN REIKIA POKYČIO?

Ką suteikia finansinio saugumo planas?

- **Aiškumą** – žinai, kur esi ir kur eini. Aiškus planas suteikia kryptį ir tikslą.
- **Ramybę** – nereikia visko laikyti galvoje ar spėlioti. Turint planą, visada žinai, kad tavo finansai yra tvarkingi ir kontroliuojami.
- **Laisvę** – pasirinkti, ką daryti toliau, su kuo ir kada. Finansinė laisvė suteikia galimybę gyventi taip, kaip nori.
- **Atsakomybę** – pirmiausia prieš save ir, žinoma, prieš savo šeimą, vaikus. Tu esi atsakinga už savo finansinę ateitį ir savo šeimos gerovę.
- **Saugumą** – kai netikėtos išlaidos neišbalansuoja kasdienybės. Finansinė pagalbė ir aiškus biudžetas apsaugo nuo netikėtų finansinių sukrėtimų.

Praktinė užduotis laukia darbo knygoje. Klausimai padės apibendrinti, nusistatyti konkrečius veiksmus.



Svarbi mintis:

Kartais sprendimas tvarkytis prasideda nuo pripažinimo: „noriu pokyčio“. Šis pripažinimas yra pirmas ir svarbiausias žingsnis link finansinio saugumo. Nebijok pripažinti, kad reikia pokyčių, ir imkis veiksmų.

Na ir kaip viskas turi pabaigą, šį knygą ją turi taip pat.

PABAIGA

Tu jau padarei pirmą žingsnį – skyrei laiko savo finansinei gerovei. Tai yra didžiulis pasiekimas, rodantis tavo atsakomybę ir norą užtikrinti sau ir savo šeimai šviesią ateitį. Dabar svarbiausia – žingsnis po žingsnio judėti toliau, nuosekliai ir kryptingai.

Tavo šeima, tu pati, nusipelnė saugumo. Ir tai galima sukurti. Finansinis saugumas nėra prabanga, tai yra teisė ir galimybė gyventi ramų ir pilnavertį gyvenimą. Kiekvienas žingsnis, kiekvienas priimtas sprendimas, kiekviena atidėta suma prisideda prie finansinės nepriklausomybės ir ramybės.

Šios žinių knygos tikslas – padėti identifikuoti sritis, kuriose jautiesi stipri, ir tas, kuriose reikia daugiau žinių ar pagalbos. Mūsų įmonės finansų konsultantai yra profesionalai, kurie gali suteikti individualizuotą pagalbą ir padėti įveikti bet kokius finansinius iššūkius. Jų patirtis ir žinios yra neįkainojamos, ypač kai kalbama apie sudėtingus sprendimus ar ilgalaikį planavimą. Nebijok kreiptis pagalbos – tai yra stiprybės, o ne silpnumo ženklas.

Labai tikimės kad šios knygos pabaiga – tavo pokyčio pradžia.