Trening

# Finanse i wartości



Anastasiia
Kolendo-Smirnova

Anastasiya Kolendo-Smirnova

# Finanse i wartości

«Автор»
2026

**Kolendo-Smirnova A.**

Finanse i wartości / A. Kolendo-Smirnova — «Автор», 2026

Finanse i wartości to książka-trening dla osób, które pragną lepiej zrozumieć swoją relację z pieniędzmi i podejmować bardziej świadome decyzje finansowe. Łączy psychologiczną refleksję z chrześcijańskim spojrzeniem na odpowiedzialność, hojność, zaufanie Bogu oraz prawo do odpoczynku.Ćwiczenia prowadzone krok po kroku pomagają przyjrzeć się rodzinnym przekonaniom na temat pieniędzy, zrozumieć poczucie obowiązku i winy, a także dostrzec własne umiejętności i dostępne zasoby. Zadania praktyczne dotyczą kontrolowania wydatków, rozmawiania o wynagrodzeniu, wyznaczania osobistych granic oraz planowania kolejnych działań.Książka jest przeznaczona przede wszystkim do samodzielnej pracy. Zachęca do odkrycia własnego rozumienia dobrobytu i znalezienia sposobów zarządzania pieniędzmi w zgodzie ze swoimi wartościami, potrzebami i rzeczywistymi możliwościami.

© Kolendo-Smirnova A., 2026
© Автор, 2026

# Содержание

Pieniądze i to co jest dla mnie ważne 6
Od czego zaczyna się praca z finansami 7
Ćwiczenie 1 Obraz moich pieniędzy 8
Ćwiczenie 2 Co pokazują moje wydatki 9
Ćwiczenie 3 Siedem wartości 10
Ćwiczenie 4 Pieniądze i moje bezpieczeństwo 11
Chrześcijańskie spojrzenie na pieniądze 12
Ćwiczenie 5 Zarządzać zgodnie z wartościami 13
Ćwiczenie 6 Pieniądze w relacjach z bliskimi 14
Ćwiczenie 7 Prosić i przyjmować 15
Eksperyment na tydzień 16
Długi hojność i moje możliwości 17
Kiedy odpowiedzialność staje się lękiem 18
Ćwiczenie 1 Co zmieniło się po pierwszym rozdziale 19
Dług pieniężny i poczucie zobowiązania 20
Ćwiczenie 2 Mapa moich zobowiązań 21
Конец ознакомительного фрагмента. 22

# Finanse i wartości

# 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…".

# Chrześcijańskie spojrzenie na pieniądze

Pytanie tej książki można sformułować tak: czemu służą moje pieniądze i jakie miejsce zajmują w sercu? W Ewangelii według św. Mateusza temat skarbu wiąże się z kierunkiem serca, a temat służenia Bogu i bogactwu — z wyborem głównego oparcia. Dalej mowa o zaufaniu Bogu i troskach o niezbędne rzeczy: Mt 6,19–34.[3]

W chrześcijańskiej refleksji ważne jest tu odróżnienie korzystania ze środków od podporządkowania im całego życia. Możliwości materialne mogą pomagać w trosce o bliskich, pracy, dzieleniu się i wspieraniu ważnych spraw. Sama wysokość dochodu nie pozwala ocenić godności człowieka ani głębi jego wiary.

W Pierwszym Liście do Tymoteusza zamożnych zachęca się, by nie pokładali nadziei w niepewności bogactwa i byli hojni w dobrych czynach: 1 Tm 6,17–19.[3] Słowa te można czytać jako zaproszenie do sprawdzenia własnych priorytetów. Nie wymagają uznawania ubóstwa za osobistą zasługę ani rezygnacji z niezbędnego zabezpieczenia życia.

W książce będziemy sięgać do tych tekstów jako źródła sensu. Refleksja nad wiarą nie staje się obietnicą, że potrzebna kwota na pewno się pojawi, a trudność finansowa nie dowodzi niedostatku zaufania Bogu. Hojność również nie jest transakcją z gwarantowanym zyskiem.

# Ćwiczenie 5 Zarządzać zgodnie z wartościami

Przymierz do pieniędzy postawę odpowiedzialnego zarządcy. Jej sens polega na pytaniu, jak uważnie obchodzić się z dostępnymi środkami, uwzględniając zobowiązania i to, co ważne dla ciebie. Nie zmienia to rzeczywistej przynależności majątku ani nie zwalnia z odpowiedzialności za decyzje.

W przypowieści o talentach gospodarz powierza sługom pięć, dwa i jeden talent. Dwaj wykorzystują powierzone i je pomnażają, trzeci ze strachu ukrywa otrzymane: Mt 25,14–30.[3] Dla naszej refleksji ważne jest pytanie, jak wykorzystujemy powierzone możliwości. Przypowieść nie jest instrukcją ryzykownych inwestycji ani nie oznacza, że straty finansowe są karą.

Zapisz, czym dysponujesz teraz. Poza pieniędzmi mogą to być czas, umiejętności, zdrowie w dostępnym ci zakresie, doświadczenie, kontakty, narzędzia. Nie porównuj własnego zestawu z cudzym.

Następnie odpowiedz:

- Jakie zobowiązania już na siebie przyjęłam?
- Jakie decyzje mogę podejmować sama, a jakie wymagają uzgodnienia?
- Co z dostępnych zasobów wspiera moje wartości?
- Gdzie działam ze strachu, przyzwyczajenia lub pragnienia aprobaty?
- Jaki mały krok będzie bardziej odpowiedzialny i na miarę sił?

Jeśli chcesz, napisz osobisty zamiar. W praktyce chrześcijańskiej odpowiednia będzie forma: „Chcę traktować dostępne mi środki jako powierzoną odpowiedzialność. Proszę Boga o pomoc w rozróżnianiu potrzeb, uczciwym działaniu, trosce o bliskich i hojności w granicach możliwości”.

Forma świecka: „Chcę rozporządzać dostępnymi środkami zgodnie ze swoimi wartościami i zobowiązaniami. Zachowuję prawo do doprecyzowania decyzji, proszenia o pomoc i uwzględniania rzeczywistych ograniczeń”.

To osobisty zapis do refleksji. Nie przekazuje nikomu pieniędzy i nie zobowiązuje do podpisania dokumentu. Możesz nie przepisywać gotowego tekstu, lecz zauważyć, które słowa są bliskie, które budzą sprzeciw i co chcesz sformułować inaczej.

# Ćwiczenie 6 Pieniądze w relacjach z bliskimi

Ułóż krótką listę ważnych osób. Zacznij od jednej, z którą temat finansowy jest szczególnie aktualny: partnera, rodzica, dziecka lub innego bliskiego.

Uzupełnij zapis:

• Jaką rolę pieniądze odgrywają w naszej relacji?
• Jakie zobowiązania i ustalenia rzeczywiście mamy?
• Jakiej pomocy ta osoba potrzebuje według własnych słów, a nie tylko mojego domysłu?
• Jaką pomoc mogę zaproponować bez rezygnacji z własnych koniecznych potrzeb?
• Gdzie oczekuję, że pieniądze przyniosą miłość, wdzięczność lub wpływ?
• Co warto omówić zamiast zgadywać?

W kontekście chrześcijańskim troska o domowników jest wprost wskazana jako ważna odpowiedzialność: 1 Tm 5,8.[3] To powód, by uwzględniać potrzeby rodziny obok innych dobrych czynów. Nie ma tu wymagania oddawania pieniędzy na każde żądanie ani znoszenia presji finansowej.

Pomoc bliskim i darowizny można rozważać z uwzględnieniem dostępnych środków, obowiązkowych wydatków i zgody tam, gdzie pieniądze są wspólne. Warunki darowizn różnią się między wspólnotami religijnymi. Ta książka nie ustala obowiązkowej kwoty ani nie proponuje oddawania ostatnich środków w zamian za obiecane błogosławieństwo.

Jeśli mieszkasz z partnerem, omówcie organizację budżetu. Wariant wspólny, osobny i mieszany wymagają jasnych ustaleń. Ważne są dostęp do niezbędnych środków, uzgodniona odpowiedzialność i szacunek dla samodzielności obojga dorosłych. Sama płeć nie określa, kto ma utrzymywać wszystkich lub samodzielnie podejmować decyzje.

Do rozmowy wybierz trzy pytania: co mamy wspólnego, jakie wydatki dzielimy i jakie osobiste środki pozostają każdemu. Nie musisz ujawniać wrażliwych danych ani oddawać kontroli nad pieniędzmi, jeśli jest to niebezpieczne.

Jeśli chodzi o dzieci, pomyśl o jednej umiejętności odpowiedniej do wieku: odróżnianiu chęci od konieczności, wybieraniu w granicach małej kwoty, odkładaniu na zrozumiały cel. Nie przerzucaj na dziecko odpowiedzialności za finansową stabilność dorosłych.

Zakończ ćwiczenie jednym zdaniem: „W tym tygodniu mogę zwiększyć jasność w naszych relacjach finansowych tak…”.

# Ćwiczenie 7 Prosić i przyjmować

Trudność z proszeniem nie jest dowodem choroby, pychy ani niedostatku wiary. Mogą stać za nią różne okoliczności i wcześniejsze doświadczenia. Zacznij od tego, czego możesz bezpiecznie spróbować.

Krok 1. Wybierz jedną konkretną prośbę. Czego potrzebujesz: pomocy finansowej w określonym zakresie, udziału we wspólnym wydatku, informacji, czasu na rozmowę? Nie zastępuj prośby ogólnym oczekiwaniem „niech się domyśli".

Krok 2. Doprecyzuj warunki dla siebie. Jaką kwotę lub pomoc masz na myśli? To prezent, pożyczka, opłacenie wspólnego obowiązku czy inna możliwość? Jeśli warunki są niejasne, pierwszym krokiem może być ich omówienie. Nie obiecuj zwrotu, którego nie możesz rozsądnie zaplanować.

Krok 3. Sformułuj prośbę bez żądania potwierdzenia twojej wartości. Na przykład: „Potrzebuję omówić opłacenie wspólnego wydatku. Mogę wziąć na siebie taką część. Jaką część możesz wziąć ty?". Albo: „Czy jesteś gotowy pomóc mi w tym zadaniu? Jeśli tak, ustalmy warunki".

Krok 4. Zauważ swoją reakcję. Co jest trudne: wypowiedzieć kwotę, usłyszeć odmowę, zależeć od cudzej decyzji, przyjąć prezent? Zapisz to bez obwiniania siebie.

Krok 5. Jeśli pomoc została zaproponowana, sprawdź, czy warunki są jasne i czy ci odpowiada. Możesz podziękować, doprecyzować, wziąć czas do namysłu lub odmówić. Wdzięczność nie oznacza zgody na nieuzgodnione zobowiązania.

Formularz: „Moja potrzeba… Konkretna prośba… Warunki, które warto wyjaśnić… Co czuję… Jaką odpowiedź jestem gotowa przyjąć… Mój następny krok…".

# Eksperyment na tydzień

Pierwsze podejście. Zachowaj wyjściowy obraz pieniędzy i wybierz sposób zapisywania wydatków. Zacznij od dostępnej ewidencji, a nie wymagania prowadzenia idealnego systemu.

W ciągu tygodnia. Zbieraj paragony i informacje o płatnościach. Krótko zaznaczaj to, co wydaje się ważne: obowiązkowy wydatek, przyjemność, pomoc, zakup z przyzwyczajenia. Nie nazywaj siebie złą z powodu wydatku, który później ci się nie podoba.

Osobnego dnia. Wykonaj praktykę wartości i zapisz trzy ważne obszary. Zestaw je z wydatkami, czasem i realnymi możliwościami. Wartości przejawiają się nie tylko w kwocie: troskę można wyrażać uwagą i działaniem.

Jeszcze jedno podejście. Wybierz kwestię bezpieczeństwa, zarządzania lub relacji. Nie musisz wykonywać wszystkich zadań pisemnych w jeden wieczór. Sformułuj jeden mały krok, który można sprawdzić w życiu.

Pod koniec tygodnia. Podsumuj wydatki i odpowiedz: „Co stało się jaśniejsze? Jaka potrzeba pozostawała niezauważona? Co chcę zachować? Co spróbuję zmienić?”.

Niech wynikiem pierwszego rozdziału będzie nie idealny budżet, lecz dokładniejsze rozumienie: co jest dla ciebie ważne, jakie ograniczenia są realne i jak chcesz rozporządzać dostępnymi środkami. Z tego punktu będziemy kontynuować pracę.

# Długi hojność i moje możliwości



# Kiedy odpowiedzialność staje się lękiem

W pierwszym rozdziale przyglądałyśmy się miejscu pieniędzy w naszym życiu i wartościom stojącym za codziennymi wydatkami. Teraz zobaczymy, co często sprawia, że obchodzenie się z pieniędzmi staje się napięte: rzeczywiste długi, poczucie niespłacalnego zobowiązania, trudność przyjmowania pomocy i lęk przed niewłaściwym wykorzystaniem swoich możliwości.

Czasem myślenie o sobie jako odpowiedzialnej zarządczyni przynosi ulgę. A czasem pojawia się odwrotna reakcja: „Jeśli wiele mi powierzono, tym bardziej nie mam prawa się pomylić". Wtedy nawet mała decyzja staje się egzaminem. Dać czy nie dać? Kupić dla siebie czy pomóc drugiemu? Zgodzić się na prośbę czy odmówić?

Odpowiedzialność nie wymaga nieomylności. Zakłada gotowość patrzenia na fakty, uwzględniania skutków, uzgadniania i naprawiania tego, co można naprawić. Dla osoby wierzącej zaufanie Bogu może być oparciem w tej pracy. Nie zwalnia z obliczeń i nie zamienia każdej trudności finansowej w oznakę duchowej porażki.

W tym rozdziale będziemy rozróżniać zobowiązanie pieniężne, dobrowolną pomoc i wewnętrzne „muszę". Potem znajdziemy sposoby ochrony środków i pożytecznego wykorzystywania zdolności. Ćwiczenia można wykonywać stopniowo, po jednym na podejście. Potrzebujesz zeszytu, zapisów wydatków i dokumentów pozwalających sprawdzić zobowiązania finansowe.

# Ćwiczenie 1 Co zmieniło się po pierwszym rozdziale

Zacznij od krótkiego zatrzymania. Nie oceniaj siebie według liczby wykonanych zadań: ważne, by zrozumieć, co stało się z twoim stosunkiem do pieniędzy.

Zapisz odpowiedzi:

• Co zauważyłam, kiedy zaczęłam ewidencjonować wydatki?

• Jakie zakupy okazały się niespodziewane? Które natomiast potwierdziły moje priorytety?

• Czy łatwiej mi prosić lub przyjmować pomoc?

• Co poczułam na myśl o powierzonych środkach: spokój, wdzięczność, lęk, opór?

• Jakie pytanie pozostawiam na razie otwarte?

Jeśli pisałaś osobisty zamiar odpowiedzialnego zarządzania pieniędzmi, przeczytaj go. Znajdź sformułowania wspierające i te, które brzmią jak groźba. Na przykład „muszę zawsze rozporządzać idealnie" można zastąpić słowami: „Chcę podejmować przemyślane decyzje i korygować je, kiedy dowiem się więcej".

Jeśli prowadzenie zapisów się nie udało, wybierz prostszy sposób: fotografować paragony, zaznaczać tylko duże wydatki lub robić jeden zapis wieczorem. Nieudana organizacja zadania nie świadczy jeszcze o niezdolności zarządzania finansami.

Dokończ: „Teraz szczególnie ważne jest dla mnie zrozumienie… W tym celu jestem gotowa zrobić…".

# Dług pieniężny i poczucie zobowiązania

To samo słowo może oznaczać różne rzeczy. Dług pieniężny ma podstawę: umowę, otrzymaną pożyczkę, uzgodnioną opłatę. Można w nim ustalić kwotę, terminy i warunki. Obietnica również tworzy odpowiedzialność, lecz czasem wymaga zmiany, jeśli zmieniły się okoliczności.

Istnieje też inne przeżycie: „Muszę wszystkim pomagać", „Za wszystko dobre trzeba odpłacić", „Jeśli podarowano mi pieniądze, teraz muszę zgadzać się na każdą prośbę". Poczucie obowiązku może być tu silne, choć nie istnieje konkretne porozumienie.

Wdzięczność nie czyni człowieka czyjąś własnością. Pomoc rodzinie może być świadomym wyborem, a troska o dzieci — rzeczywistym obowiązkiem. Żadne nie wymaga jednak nieskończonego oddawania wszystkiego, co masz. Ważne, żeby rozpatrywać każdą sytuację osobno, a nie uznawać wszystkich zobowiązań za zbędne albo przeciwnie — jednakowo bezwarunkowe.

W chrześcijańskiej refleksji o długach pojawia się wezwanie, by nie być nikomu nic dłużnym poza wzajemną miłością: Rz 13,8. Można przyjąć je jako powód uważnego traktowania zobowiązań i nieodkładania ich uregulowania. Tworzenie z jednego wersetu uniwersalnego zakazu każdego kredytu byłoby zbyt dosłowne: decyzje finansowe wymagają rozważenia konkretnych warunków.[1]

# Ćwiczenie 2 Mapa moich zobowiązań

Celem tej praktyki jest zebranie obrazu, który można sprawdzić. Poczucie ciężaru jest ważne jako przeżycie, ale nie ustala istnienia długu. Opieraj się na zapisach, umowach i jasnych ustaleniach.

Krok 1. Wypisz zobowiązania pieniężne, które rzeczywiście istnieją: pożyczki od ludzi, kredyty, raty, zaległe płatności. Osobno zaznacz poręczenia, jeśli istnieją. Nie mieszaj pozostałego długu ze zwykłymi przyszłymi wydatkami na życie.

Dla każdego zobowiązania uzupełnij zapis:

- Komu lub jakiej organizacji jestem winna pieniądze?
- Na jakiej podstawie powstało zobowiązanie?
- Jaka kwota pozostała i gdzie ją sprawdziłam?
- Jaka jest najbliższa płatność i termin? Czy jest zaległość?
- Jakie warunki, odsetki lub dodatkowe opłaty muszę doprecyzować?
- Jaki następny krok zależy ode mnie?

Jeśli nie znasz odpowiedzi, napisz „wyjaśnić”, zamiast wpisywać lękowy domysł. Przy spornej kwocie zachowaj dokumenty i zaznacz, co dokładnie budzi wątpliwość.

Krok 2. Na innej stronie zbierz obietnice niepieniężne: pomóc w sprawie, zwrócić rzecz, wykonać pracę. Wskaż, co dokładnie obiecałaś, komu i na kiedy. Zaznacz, co jest wykonalne, a gdzie potrzebna jest szczera rozmowa o zmianie ustalenia.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.