

Εβίτα Μανούδη
2024

ΠΡΑΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΕΡΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΗΜΑΤΩΝ

Με τη μέθοδο των 7 βημάτων και το
σύστημα τραπεζικών λογαριασμών

Βάζει τέλος στην κακή διαχείριση εξόδων
Βάζει τάξη στα προσωπικά οικονομικά σου

Ένα εντελώς διαφορετικό Εγχειρίδιο
για να δεις πρακτικά αποτελέσματα

Ακόμη κι αν δεν τα πας καλά με τα
οικονομικά σου ή δεν έχεις χρόνο

Εβίτα Μανούδη – Evita Manoudi

Ανεξάρτητος Οικονομικός – Επενδυτικός – Ασφαλιστικός Σύμβουλος

Δικηγόρος πάρα Πρωτοδικαίς Θεσσαλονίκης (LL.M. , Master of Laws)



Im Mediapark 8, 50670 Köln



+49 17632480889



evitafinanzcoach@gmail.com



www.evitafinanzcoach.com



Evita Manoudi – Finanzcoach



«Πολλοί άνθρωποι νομίζουν ότι δεν ξέρουν πώς να βγάζουν λεφτά, ενώ αυτό που στην πραγματικότητα δεν ξέρουν, είναι πώς να τα κουμαντάρουν»

Frank A. Clark

ΠΩΣ ΘΑ ΩΦΕΛΗΘΕΙΣ – ΤΙ ΘΑ ΚΕΡΔΙΣΕΙΣ

1. Θα νιώθεις άνεση και σιγουριά, γιατί θα έχεις βάλει σε τάξη τα οικονομικά σου. Θα μάθεις *πρακτικούς τρόπους αποδοτικής διαχείρισης των χρημάτων σου.*
2. Θα αποκτήσεις ένα έτοιμο *σύστημα τραπεζικών λογαριασμών* που λειτουργεί αυτόματα και εύκολα για εσένα. Χωρίς έγνοιες και ανησυχίες. Αρκεί να το στήσεις μία φορά σωστά σε 2 απλά βήματα.
3. Θα μάθεις πώς να αποφύγεις τα 10 σημαντικότερα λάθη στη διαχείριση χρημάτων που σου κοστίζουν ακριβά.
4. Ακολουθώντας όλα τα βήματα παρακάτω, θα είσαι ήρεμος και ανέμελος. Και αυτό, γιατί θα έχεις διαμορφώσει ένα *ξεκάθαρο, λειτουργικό, προσωπικό, μηνιαίο πλάνο διαχείρισης χρημάτων που σου ταιριάζει, δεν σε αγχώνει και σε εξυπηρετεί.* Θα το διαμορφώσουμε μαζί με 5 απλά βήματα.
5. Θα βάλεις τέλος στην κακή διαχείριση εξόδων. Θα διαχειρίζεσαι αποτελεσματικότερα τα έξοδά σου. Στην πράξη. Διότι θα εξαλείψεις στην πράξη τις *αιτίες* κακής διαχείρισης των εξόδων σου.
6. Η διαχείριση εξόδων δεν θα ταυτίζεται στο μυαλό σου με τη στέρηση ή τη μειονεξία, αλλά με ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους οικονομικούς σου στόχους.
7. Θα μάθεις να *εφαρμόζεις* το πλάνο προϋπολογισμού εξόδων.
8. Θα βάλεις τέλος στις σπατάλες· τέλος σε ανούσια ή αχρείαστα έξοδα.
9. Θα καταφέρεις να κάνεις αποταμίευση δίχως το αίσθημα στέρησης/περιορισμούς.
10. Θα μάθεις την εκ των προτέρων *κατανομή και προτίμηση* εξόδων που σε βοηθά στην επίτευξη των οικονομικών σου στόχων.
11. Θα ανακαλύψεις *πρακτικούς τρόπους* εξοικονόμησης χρημάτων.

ΤΙ ΖΗΤΩ ΑΠΟ ΕΣΕΝΑ;

Αφιέρωσε λίγο χρόνο . . .

Αφιέρωσε λίγο ενέργεια . . .

Αφιέρωσε την προσοχή σου . . .

Αφιέρωσε λίγο διάθεση για δράση και εφαρμογή . . .

Κλείσε για λίγο τους περισπασμούς και ό,τι άλλο ζητάει την προσοχή σου . . .

Για το δικό σου οικονομικό συμφέρον θα μιλήσουμε εδώ!



Τα υπόλοιπα άφησέ τα σε εμένα!

Σου ΕΓΓΥΩΜΑΙ ότι αν τηρήσεις και υλοποιήσεις τα παρακάτω, θα έχεις και τα 11 προαναφερόμενα οφέλη!

Σε παρακαλώ· μην προσπεράσεις τις σελίδες.

Η δομή και η σειρά του περιεχομένου δεν είναι τυχαία. Είναι συγκεκριμένη, ώστε να εκμεταλλευτείς και εφαρμόσεις την στοχευμένη γνώση που θα σου μεταδώσω.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

A. Που οφείλεται η κακή διαχείριση χρημάτων;	8
Οι 21 λόγοι	
B. Εργαλεία αποτελεσματικής και σωστής διαχείρισης χρημάτων	9
B.1. Προσωπικό Πλάνο Διαχείρισης Χρημάτων (Budget)	9
Τι είναι, γιατί το χρειάζεσαι και πώς σε ωφελεί;	
B.2. Προϋπολογισμός = Υπερβολικός περιορισμός;	13
Γ. Δημιουργία Πλάνου Προϋπολογισμού (Budget). Με 5 απλά βήματα	19
Δ. Εφαρμογή Πλάνου Προϋπολογισμού με το σύστημα τραπεζικών λογαριασμών. Με 2 απλά βήματα	33
Ε. Τα 10 λάθη που πρέπει να αποφύγεις στην οικονομική διαχείριση	43
1. Lifestyle Inflation - Lifestyle Creep	
2. Έλλειψη αυτοελέγχου σε συγκεκριμένες κατηγορίες εξόδων	
3. «Αν μείνει κάτι στο τέλος του μήνα, θα αποταμιεύσω»	
4. Έλλειψη αυτοματοποίησης κατανομής χρημάτων - Παράλειψη πάγιων εντολών	
5. «Θα ξεκινήσω να αποταμιεύω, όταν θα βγάλω περισσότερα χρήματα»	
6. Τα μικρά έξοδα με τον μεγάλο αντίκτυπο	
7. Δες καλύτερα τα νούμερα. Με τον σωστό τρόπο και στο σωστό χρονικό πλαίσιο	
8. Ψηφιακό πορτοφόλι – Σύγχρονα εργαλεία πληρωμών	
9. Μοντέλο καταναλωτισμού: «αγόρασε τώρα - πλήρωσε μετά» - Klarna & co.	
10. Δημιουργία «κακών» χρεών	
Z. Πώς να μειώσω τα έξοδά μου; Διαχείριση ≠ Μείωση εξόδων	67

Η. Πώς θα σου μένουν περισσότερα χρήματα στην άκρη στο τέλος του μήνα69

32 προτάσεις

Θ. Πώς θα καταφέρεις να κάνεις ευκολότερα αποταμίευση72

Πρακτικές εφαρμογές και 7 σκέψεις που φέρνουν αποτελέσματα

Κάνε πρώτα σύμμαχο το μυαλό σου . . . μετά την τσέπη σου

Ι. Ώρα για δράση79

BONUS

Δήλωση περί προστασίας Πνευματικής Ιδιοκτησίας

Σίγουρα δεν χαίρεσαι, διαβάζοντας λέξεις, όπως: σύστημα επιμερισμού εισοδήματος, διαχείριση εξόδων, πλάνο προϋπολογισμού και σύστημα τραπεζικών λογαριασμών. Σίγουρα η «αποδοτική διαχείριση» των χρημάτων δεν σε ενθουσιάζει, δεν σε κινητοποιεί εύκολα και «σκοτώνει» την διάθεση ενασχόλησής σου με αυτήν. Και αυτό, γιατί συνδέεις τα παραπάνω με ένα άχαρο, βαρετό ή δύσκολο μέρος της διαδικασίας βελτίωσης της οικονομικής σου θέσης.



Σε κατανοώ απόλυτα! Για αυτόν τον λόγο, σκοπός μου είναι να εφαρμόσουμε μαζί συγκεκριμένα, πρακτικά και απλά βήματα, για να διαπιστώσεις ότι τελικά δεν είναι τόσο πολύπλοκο ή δύσκολο.

Όσο κι αν δεν σου αρέσει να ασχοληθείς με αυτό το κομμάτι, σου συνιστώ θερμά να μην το προσπεράσεις, αν θέλεις:

- α)** να σταματήσεις να παραπονιέσαι, ότι «δεν βγαίνει ο μήνας», αφού δεν σου φτάνουν τα χρήματα,
- β)** να πάψεις τις μάταιες προσπάθειες που κάνεις, για να πετύχεις βελτιωτικές αλλαγές στα οικονομικά σου και να δεις τα επιθυμητά αποτελέσματα που λαχταράς,
- γ)** να μην σπαταλάς την άυλη περιουσία σου (χρόνος, ενέργεια) σε ανούσια πράγματα.

Γιατί, όμως δεν τα καταφέρνουμε με τη διαχείριση εξόδων; Ποιες είναι οι δυσκολίες ή ακόμη και οι δικαιολογίες που λέμε στον εαυτό μας; Δεν μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα, χωρίς πρωτύτερα να γνωρίζουμε ξεκάθαρα τους λόγους που μας οδηγούν σε αυτό. Ας αποσαφηνίσουμε, λοιπόν, αρχικά τα αίτια του προβλήματος, προτού το λύσουμε.



A. Που οφείλεται η κακή διαχείριση χρημάτων;

Σε έναν ή περισσότερους απ' τους παρακάτω 21 λόγους:

1. Η διαχείριση χρημάτων είναι συχνά συνυφασμένη με τον περιορισμό των επιθυμιών μας.
2. Ταυτίζουμε την διαχείριση με μια περίπλοκη, δύσκολη ή βαρετή διαδικασία. Και τι κάνουμε; Την αποφεύγουμε!
3. Δεν υπάρχει ένα κατάλληλο προσωπικό πλάνο διαχείρισης (Budget).
4. Δεν υπάρχει ένα λειτουργικό σύστημα που να εφαρμόζει στην πράξη, αυτόματα, απλά και εύκολα το Budget .
5. Δεν τηρείται το Budget, γιατί δεν έχει εγκατασταθεί σωστά ένα σύστημα εφαρμογής.
6. Δεν τηρείται το Budget λόγω αμέλειας, κούρασης ή ωχαδερφισμού.
7. Δεν θέτουμε υγιή όρια ή δεν τα τηρούμε. Δαιμονοποιούμε τελείως τα όρια στον προϋπολογισμό εξόδων μας ή τα συνδέουμε με τον περιορισμό της προσωπικής μας ελευθερίας.
8. Ατυχίες και απροσδόκητοι εξωτερικοί παράγοντες που αποσταθεροποιούν και αποδιοργανώνουν τα οικονομικά μας.
9. Αδυναμία αυτοσυγκράτησης στους καταναλωτικούς πειρασμούς. Έλλειψη αυτοελέγχου.
10. Μαζική κουλτούρα του σύγχρονου Lifestyle, υλικός ευδαιμονισμός. Ικανοποίηση από τον εύκολο και γρήγορο ηδονιστικό υλισμό.
11. Μοτίβο ζωής: «Μια ζωή την έχουμε! Καλύτερα να χαρώ το τώρα. Για το μετά βλέπουμε».
12. Σύνδρομο ανικανοποίητου. Ανεξέλεγκτη επιθυμία για περισσότερα.
Απόλαυση ≠ υπεραπόλαυση. Ανυπαρξία ορίων στις υπερβολικές ή ανώφελες αγορές.
13. Λανθασμένες γνωστικές αντιλήψεις αναφορικά με την σωστή διαχείριση των οικονομικών.
14. «Κακά» χρέη από κακή χρήση πιστωτικών καρτών, δανείων και άλλων μορφών πίστωσης
15. Περιοριστικές – αρνητικές πεποιθήσεις.
16. Τρόπος σκέψης - δικαιολογία: «Δεν έχω διάθεση να ασχοληθώ με τα οικονομικά μου» ή «Δεν έχω χρόνο να ασχοληθώ και με αυτά» ή «Ο σύζυγός μου τα αναλαμβάνει όλα».
17. Χαμηλό εισόδημα.

18. Έλλειψη πειθαρχίας, συνέπειας και κινήτρου για ισορροπημένη διαχείριση χρημάτων.
19. Υπερκαταναλωτισμός. Αδυναμία ελέγχου συναισθημάτων και άλλων προσωπικών αδυναμιών.
20. Σύγχρονα μέσα πληρωμών που μας εξωθούν πιο εύκολα, γρήγορα και απερίσκεπτα σε έξοδα.
21. Οικονομικά συμπεριφορικά γνωστικά και συναισθηματικά σφάλματα.

Πιθανότατα ταυτίζεσαι με έναν ή περισσότερους λόγους.



Σε αυτό το Εγχειρίδιο θα βρεις τις λύσεις για τους *πρώτους επτά*. Για τους υπόλοιπους, θα βρεις απαντήσεις με πρακτικές εφαρμογές στη **1^η Ολοκληρωμένη Online Ακαδημία Οικονομικής Εκπαίδευσης** σε Γερμανία και Ελλάδα, η οποία θα είναι σύντομα προσβάσιμη. Η Online Ακαδημία θα καλύπτει και ζητήματα εφαρμοσμένων επενδύσεων. Για αρχάριους και προχωρημένους!



B. Εργαλεία αποτελεσματικής και σωστής διαχείρισης εξόδων

B.1. Προσωπικό Πλάνο Διαχείρισης Χρημάτων (Budget)

Τι είναι, γιατί το χρειάζεσαι και πώς σε ωφελεί;

➤ Τι είναι

Το προσωπικό πλάνο διαχείρισης χρημάτων ή αλλιώς πλάνο προϋπολογισμού εξόδων (Budget), αποτυπώνει τις οικονομικές σου υποχρεώσεις, ανάγκες και επιθυμίες. Σε αναγκάζει σε μια μορφή διαιτησίας μεταξύ του τι θέλεις, τι μπορείς και τι οφείλεις. Αποκρυσταλλώνει τα «πρέπει» και τα «θέλω» σου. Μέσω του Budget *ορίζεις εκ των*

προτέρων και συνειδητά πώς θα αξιοποιήσεις τα χρήματά σου, με βάση τις προτεραιότητες, τις επιθυμίες και τις οικονομικές σου δυνατότητες.

➤ **Γιατί το χρειάζεσαι και πώς σε ωφελεί**

Τα **9 οφέλη** ενός προσωπικού πλάνου διαχείρισης χρημάτων:

1. Εκπλήρωση αναγκών και επιθυμιών σε όλους τους τομείς. Εκ των προτέρων, ορίζεις πώς θα διαθέσεις συγκεκριμένα ποσά του συνολικού μηνιαίου εισοδήματός σου. Ορίζεις την κατανομή των χρημάτων σου, μεριμνώντας για την *ισορροπία* σε όλους τους σημαντικούς τομείς της ζωής σου, χωρίς να παραμελείς κάτι.

2. Διάκριση σημαντικού και ασήμαντου. Τα χρήματα αποτελούν το *προϊόν* της σημαντικότερης περιουσίας σου: του χρόνου, της ενέργειας, της γνώσης και των ικανοτήτων σου. Είναι *απόρροια της άυλης περιουσίας* σου· των βασικότερων πλουτοπαραγωγικών πηγών σου.

Η διαδικασία διαμόρφωσης προϋπολογισμού δεν είναι τίποτα άλλο παρά η κατάλληλη αφορμή να σκεφτείς βαθιά, πώς θέλεις να αξιοποιείς αυτό το πολύτιμο προϊόν. Η διαμόρφωση προϋπολογισμού σε αναγκάζει και σε βοηθά, ταυτόχρονα, να τιμήσεις, να σεβαστείς και να χρησιμοποιήσεις όσο το δυνατόν καλύτερα την υλική περιουσία σου. Είναι η αφορμή να αξιολογήσεις τι έχει πραγματικά αξία στη ζωή σου, να αποφασίσεις πού αξίζει πραγματικά να ξοδεύεις και να κρίνεις την ωφελιμότητα των καταναλωτικών σου επιλογών. Συνδέεσαι με το «είναι» σου, καθώς αφουγκράζεσαι καλύτερα τι σε γεμίζει στ' αλήθεια.

3. Ξεκάθαρη καθοδήγηση. Όταν αποφασίζεις τι είναι σημαντικό για σένα, αποφασίζεις ταυτόχρονα που σου αρέσει και που δεν σου αρέσει να ξοδεύεις.



Τι πετυχαίνεις με αυτό; Τρία πράγματα:

A) Προφυλάσσεσαι από το ψυχολογικό δίλημμα και debate με τον εαυτό σου: «Να το πάρω ή να μην το πάρω»; Αφαιρείς την διαδικασία διαπραγμάτευσης με τον εαυτό σου και έτσι δεν χρειάζεται να δαπανάς χρόνο για να αποφασίσεις αν θα αγοράσεις κάτι ή όχι.

Απαλλάσσεσαι από τις σκέψεις προτίμησης εξόδων, επειδή ακριβώς έχεις **προσυμφωνήσει** με τον εαυτό σου την κατανομή των χρημάτων.

B) Προφυλάσσεσαι από αχρείαστες αγορές.

Γ) Αλλάζει ο εσωτερικός σου διάλογος. Δεν θα λες πλέον «δεν μπορώ» να αγοράσω το Χ ή το Ψ υλικό αγαθό, γιατί δεν το «σηκώνει» η τσέπη μου, αλλά «ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ» να μην ξοδέψω για αυτό. Αυτό σε *απαλλάσσει απ' τη στερητική σκέψη. Ή απ' τη δυσάρεστη αίσθηση, ότι θέλεις κάτι, αλλά δεν μπορείς.*

4. Μέσο προς σκοπό. Όχι περιορισμός. Το πλάνο προϋπολογισμού είναι ένα θεμελιώδες εργαλείο στον ιδιωτικό οικονομικό σχεδιασμό, το οποίο πολλοί άνθρωποι θεωρούν περιοριστικό. Το να θέτεις όριο στα έξοδα, ακούγεται περιοριστικό. Λογικό. Όμως, δεν είναι. Ο προϋπολογισμός είναι το μέσο που σε οδηγεί να καταφέρεις, να ζήσεις ή να αποκτήσεις αυτό που θέλεις.

Και αυτή είναι η πολυτιμότητά του, μεταξύ άλλων. Η διαδικασία δημιουργίας του πλάνου μαζί με την εφαρμογή του μέσω του μοντέλου τραπεζικών λογαριασμών, που θα δούμε παρακάτω, εκπαιδεύουν το μυαλό σου να μεριμνά για μεσοπρόθεσμα ή/και μακροπρόθεσμα σχέδια. Εξοικειώνεσαι στο να θέτεις και να τηρείς τις προτεραιότητες σου. Γίνεται χωρίς υγιή όρια και προτεραιότητες να εκπληρώσουμε τους στόχους μας;

Ναι, είναι υπέροχο να ψωνίζεις άνετα στο σούπερ μάρκετ, χωρίς να βλέπεις καν τις τιμές. Είναι υπέροχο να αγοράζεις ο,τι επιθυμείς και όποτε το επιθυμείς. Είναι υπέροχο να γευματίζεις κάθε μέρα έξω, αδιαφορώντας για τις τιμές και είναι εξίσου υπέροχο να ταξιδεύεις όπου και όποτε εσύ θέλεις.

Τα παραπάνω είναι εκφάνσεις οικονομικής ελευθερίας και σου εύχομαι να την αποκτήσεις σύντομα. Όσο, όμως δεν βρίσκεσαι εκεί, οφείλεις να κάνεις τα «καθήκοντά» σου, για να φτάσεις εκεί. Παρακάτω, (B.2.) αναλύονται οι λόγοι για τους οποίους το Budget δεν συνεπάγεται άκρατο περιορισμό.

5. Τάξη, Έλεγχος και Εποπτεία. Αποκτάς σαφή εικόνα για το πόσα και πού ξοδεύεις ακριβώς, εάν μπορείς να μειώσεις κυμαινόμενα, πάγια έξοδα ή περιττά έξοδα και πού μπορείς να ξοδέψεις περισσότερα. Παράλληλα, παρακολουθείς και επανεξετάζεις τους μεσοπρόθεσμους ή/και μακροπρόθεσμους στόχους αγορών, αποταμιεύσεων και επενδύσεων. Βάζεις τάξη στα οικονομικά σου, βάζοντας τέλος στο οικονομικό χάος. Διατηρείς τον έλεγχο, διατηρώντας την εποπτεία.

6. Οικονομικό Πλεόνασμα. Αν το καλοσκεφτείς ένα ιδιωτικό νοικοκυριό είναι μια μικρή επιχείρηση. Και τα δύο αποσκοπούν στην αύξηση εσόδων, στη μείωση εξόδων, με απώτερο στόχο την μεγιστοποίηση κέρδους. Προεκτείνοντας τον συλλογισμό, ο προϋπολογισμός αποσκοπεί στην διαχείριση χρημάτων και τελικά στο πλεόνασμα στο τέλος του μήνα.

7. Οικονομική αυτονομία. Αποφυγή δανείων, μορφών πίστωσης και «κακών» χρεών. Η *τήρηση* του προϋπολογισμού και η *εφαρμογή* του συστήματος τραπεζικών λογαριασμών, σου προσφέρει σταδιακά και σταθερά οικονομική αυτονομία. Διατηρώντας τα έξοδα χαμηλότερα των εσόδων σου, αποφεύγεις την υπέρβαση του ενεργητικού σου, δηλαδή της καθαρής σου θέσης (Net Worth). Άρα, αποφεύγεις τα χρέη.

Αποφεύγεις την κατάσταση, κατά την οποία αναγκάζεσαι να ζητήσεις οικονομική βοήθεια, πολλές φορές, στην χειρότερη -ακριβότερη- εκδοχή της. Σε περίπτωση απροσδόκητων εξόδων, δεν χρειάζεται να προσφύγεις σε έναν ακριβό ή «άβολο» δανεισμό, στην υπερανάληψη ή στις πιστωτικές κάρτες που μπορούν πολύ εύκολα να σε οδηγήσουν στα «κακά» χρέη. Ναι, υπάρχουν και «καλά» χρέη, τα οποία βρεις στο κεφάλαιο 5.

Πρόθεσή μου δεν είναι να δαιμονοποιήσω τα δάνεια και τις μορφές πίστωσης. Αυτά είναι χρήσιμα και έξυπνα εργαλεία, όταν χρησιμοποιούνται με έξυπνο και μεθοδικό τρόπο. Πολύ

συχνά, όμως, δεν χρησιμοποιούνται συνετά και έτσι, μετατρέπονται σε επικίνδυνα εργαλεία. Αν τα χρησιμοποιούσαμε σωστά, θα ζούσαμε μια άλλη (οικονομική) πραγματικότητα.

8. Ηρεμία και σιγουριά. Η σωστή εφαρμογή του προϋπολογισμού μαζί με το σύστημα τραπεζικών λογαριασμών, σου εξασφαλίζουν τη βεβαιότητα, ότι έχεις φροντίσει όχι μονάχα για τις υποχρεώσεις σου, αλλά και για όσα αγαπάς να προσφέρεις στον εαυτό σου. Έτσι, νιώθεις καλά, *μη έχοντας τύψεις ή ενοχές* κάθε φορά που ξοδεύεις, γιατί παράλληλα ξέρεις ότι βρίσκεσαι στον σωστό δρόμο για να πετύχεις τα σχέδιά σου. Νιώθεις ηρεμία και σιγουριά.

9. Χαρά και αυτοπεποίθηση. Άπαξ και στηθεί σωστά το πλάνο, έπειτα δουλεύει από μόνο του προς όφελός σου. Γίνονται όλα αυτοματοποιημένα. Αν το εφαρμόζεις σωστά, θα δεις τα αποτελέσματα. Καθώς ο εαυτός σου θα σου αποδεικνύει ότι τα καταφέρνεις, θα εξακολουθείς να εφαρμόζεις το πλάνο με περισσότερη όρεξη και όσο θα βλέπεις αποτελέσματα, άλλο τόσο θα νιώθεις χαρά, κίνητρο και αυτοπεποίθηση για να συνεχίσεις.



B.2. Προϋπολογισμός = Υπερβολικός περιορισμός;



«Αυτό, δηλαδή, σημαίνει ότι θα ζω μέσα στην στέρηση;» Με ρωτάνε συχνά.

Όχι! Γιατί:

Το πλάνο διαχείρισης χρημάτων δεν συνεπάγεται, ότι θα τρως συνέχεια μακαρόνια και ρύζι. Δεν σημαίνει ότι θα ζεις μες στον περιορισμό και στην καταπίεση. Θέλω να ξεκαθαρίσω, ότι ο προϋπολογισμός εξόδων δεν ισούται με τη μείωση εξόδων γενικά. Σε καμία περίπτωση,

δεν σημαίνει να ξοδεύεις λιγότερο, γενικά σε όλους τους τομείς της ζωής σου (π.χ. διασκέδαση, επιμόρφωση, ρουχισμός, περιποίηση, ταξίδια). Αυτό θα ήταν βασανιστικά περιοριστικό και δεν θα άντεχες να ζήσεις ισορροπημένα ούτε ένα μήνα.

Σημαίνει να ξοδεύεις περισσότερα σε αυτό που σου αρέσει περισσότερο. Περισσότερα· όχι άνευ όρων και ορίων. Σημαίνει να είσαι προσεκτικός και συνειδητός με τα έξοδά σου, προκαθορίζοντας πού θα ξοδέψεις λιγότερο και πού περισσότερο. Και όταν ξοδεύεις, να το ευχαριστιέσαι! Δίχως τύψεις, δίχως μιζέρια.

Είναι άλλο η διαχείριση και άλλο η μείωση εξόδων!

Παρομοίως, είναι άλλο η δίαιτα και άλλο η διατροφή, άλλο η καταπόνηση και άλλο η γυμναστική. *Η διαχείριση δεν είναι τίποτα άλλο παρά το πάντρεμα προτεραιοποίησης και οριοθέτησης.*

Η ταύτιση του προϋπολογισμού με τον άκρατο περιορισμό σε οδηγεί στην αποστροφή και είναι λογικό. Αυτός είναι ένας απ' τους βασικότερους λόγους, για τους οποίους αποφεύγουμε τα πλάνα διαχείρισης ή αποτυγχάνουμε να τα εφαρμόσουμε. Δεν στερείσαι την απόλαυση και την διασκέδαση· την ενσωματώνεις και την προσαρμόζεις στα δεδομένα σου.

Τείνουμε να ταυτίζουμε την απόλαυση με την κατανάλωση και την απλότητα με τη στέρηση, τη μειονεξία ή τη φτώχεια.

Αυτή η στάση απέναντι στην *διαχείριση* και *προτίμηση* εξόδων παίζει καθοριστικό ρόλο στο ταξίδι απόκτησης οικονομικής σιγουριάς, άνεσης και ευημερίας. Λόγω της εργασίας μου στη Γερμανία, συναντώ υψηλόμισθους, οι οποίοι ξοδεύουν περίπου 13.000 € το έτος σε τσάντες, παπούτσια, ρούχα και αξεσουάρ!

Όμως, δεν διαθέτουν εξίσου πολλά χρήματα για διασκέδαση, ταξίδια και ακριβά αυτοκίνητα. Είναι φειδωλοί σε άλλες κατηγορίες εξόδων, γιατί απλώς δεν τους αρέσει να ξοδεύουν στις άλλες κατηγορίες. Αντιθέτως, υπάρχουν περιπτώσεις νοικοκυριών, κατά τις οποίες τα έξοδα για διασκέδαση, σούπερ μάρκετ και ενοίκιο είναι αρκετά υψηλά, ενώ τα έξοδα ρουχισμού και άλλων συναφών αγορών είναι εξαιρετικά χαμηλά.

Αν τα 13.000 € σου φαίνεται υψηλά, λάβε υπόψη σου, τρεις παραμέτρους:

Πρώτον, τα νούμερα είναι υποκειμενικά και αυτό που για σένα φαίνεται ακριβό, για κάποιον άλλον σε άλλη οικονομική κατάσταση φαίνεται φυσιολογικό έως και φθηνό.

Δεύτερον, μπορείς να προσαρμόσεις την πρακτική εφαρμογή διαχείρισης και προτίμησης εξόδων στα προσωπικά σου οικονομικά δεδομένα.

Τρίτον, γνωρίζουμε πολύ καλά, ότι αυτή η τακτική *προτίμησης* εξόδων ισχύει και στην Ελλάδα. Ας μην γελιόμαστε. Άλλοτε είμαστε φθηνοί στο λάδι και άλλοτε ακριβοί στο ξύδι. Στο βιβλίο “The Millionaire Next Door“, δημοσιεύτηκε το αποτέλεσμα μιας ενδιαφέρουσας έρευνας με 1.000 συμμετέχοντες, εκατομμυριούχους της Αμερικής. Το 50% αυτών δεν είχαν δώσει ποτέ πάνω από 400 δολάρια για ένα κοστούμι, ποτέ πάνω από 140 δολάρια για παπούτσια και ποτέ πάνω από 235 δολάρια για ρολόι. Θα μπορούσαν κάλλιστα, ως εκατομμυριούχοι, να είναι πιο «ελεύθεροι» (και) σε αυτές τις κατηγορίες εξόδων.



«Δεν θέλω να έχω και εδώ κανόνες. Δεν μπορώ άλλους κανόνες»

Μια (οικονομική) ζωή χωρίς, έστω τους βασικούς κανόνες, οδηγεί στο (οικονομικό) χάος. Το χάος είναι δυσάρεστο, σε παραπέμπει σε άσχημες συνθήκες και φαντάζομαι, ότι κάτι τέτοιο δεν το θέλεις. Μια ζωή με λιγότερους κανόνες, άρα λιγότερη οριοθέτηση, οδηγεί συχνά στην αντίθετη κατεύθυνση, στο χάος. Και αυτό επιφέρει δραματικές συνέπειες, ειδικά στα οικονομικά σου.



«Όρια στα έξοδα. Και σ' αυτόν τον τομέα της ζωής μου να βάλω όρια;

Κουράστηκα με τα όρια»

Κατανοώ πώς νιώθεις. Ωστόσο, αν πράγματι επιθυμείς να βελτιώσεις την οικονομική σου κατάσταση, οφείλεις οπωσδήποτε να θέσεις προτεραιότητες και όρια στην διαχείριση εξόδων. Την δική σου οικονομική ευημερία αφορά. Παρεμπιπτόντως, μιλώντας για όρια·

εννοώ, τα *υγιή όρια*. Όχι τα καταπιεστικά που οδηγούν σε επιπλέον άγχος, πίεση και εμμονές. Όχι αυτά που δεν σου επιτρέπουν να χαρείς ακόμη και τα πιο απλά έξοδα για την ικανοποίηση απλών επιθυμιών σου.

Εξάλλου, ποιο το νόημα της διαδικασίας αν ζορίζεσαι υπερβολικά, αν ματαιώνεις τις μικρές απολαύσεις και αν αναβάλλεις την χαρά σου; Κανένα. Βάλε, λοιπόν, *υγιή όρια*. Τήρησε τα όρια. Μονάχα εσύ γνωρίζεις τα υγιή και λειτουργικά όριά σου.

Αν δεν βάλεις όρια στα έξοδά σου, πάντα θα ζορίζεσαι. ΠΑΝΤΑ! Πάντα τα έξοδά σου θα είναι περισσότερα απ' τα έσοδά σου και πάντα θα παραπονιέσαι ότι δεν σου φτάνουν για να αποταμιεύσεις. Και θα σου φταίει ο συνήθης ύποπτος και γνωστός «κακός» της υπόθεσης: το εισόδημά σου. Όμως, **τα έσοδά σου δεν λένε πάντα την αλήθεια για την οικονομική σου κατάσταση**. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να θυμάσαι, πως σημασία δεν έχει πόσα χρήματα κερδίζεις, αλλά πόσα *κρατάς* απ' αυτά που κερδίζεις και πώς τα *διαχειρίζεσαι*.

Σαφώς και έχει μεγάλη σημασία πόσα κερδίζεις, αλλά μεγαλύτερη σημασία έχει πόσα καταφέρνεις εν τέλει να κρατήσεις στο πορτοφόλι σου. Και χωρίς προϋπολογισμό, συνήθως, δεν καταφέρνεις να κρατήσεις πολλά (ή όσα θα ήθελες). Πολύ απλά χωρίς προϋπολογισμό, άρα χωρίς λειτουργική οριοθέτηση, σπαταλάς πιο εύκολα χρήματα. Ξανά: Βάλε *υγιή όρια*. Τήρησε τα όρια. Είναι απλό, αλλά όχι εύκολο.

Άλλωστε, όπως εύστοχα δήλωσε και η κυρία Ε. Γλύκατζη-Αρβελέρ: «Τα σημαντικότερα όρια είναι αυτά που βάζουμε στον εαυτό μας, όχι στους άλλους».

Ουσιαστικά, το να προϋπολογίζεις είναι τελικά μια *συνήθεια*. Για λίγες μέρες, χρειάζεται *συνεπής και σταθερή εξάσκηση*. Έπειτα, η συνήθεια αυτοματοποιείται και σου είναι πλέον πιο δύσκολο να μην το κάνεις, παρά να το κάνεις.

Να θυμάσαι, ότι πριν ή πίσω από καθετί σπουδαίο, προηγείται ή κρύβεται μια συνήθεια που την συνοδεύει η αφοσίωση και η εγκράτεια.



«Και η προσωπική ελευθερία επιλογών;»

Το αντεπιχείρημα που συναντώ συνήθως είναι ο περιορισμός της ελευθερίας επιλογών. Καταρχάς, χρειάζεται να προσδιορίσουμε την έννοια της προσωπικής ελευθερίας. Η ελευθερία έχει εκατοντάδες διαφορετικές σημασίες. Υπό την οπτική της παρούσας θεματικής, θα σου φανεί χρήσιμη η εξής προσέγγιση:

Ελευθερία δεν είναι μονάχα να κάνεις ο,τι θέλεις και όποτε το θέλεις. Ελευθερία είναι να έχεις την αυτοπειθαρχία, να εφαρμόσεις όσα έχεις προγραμματίσει! Πώς μπορείς να αποκαλείσαι ελεύθερος, όταν δεν είσαι καν σε θέση να πράξεις όσα έχεις υποσχεθεί στον εαυτό σου ότι θα πράξεις στα οικονομικά ζητήματα;

Τότε δεν είσαι ελεύθερος!

Είσαι σκλάβος των παρορμήσεών σου, των κακών συνηθειών σου, της εύκολης λύσης και της τεμπελιάς! Άβολη αλήθεια. Συνεπώς, πολλές φορές η ελευθερία χρησιμοποιείται ως δικαιολογία ή «συγχωροχάρτι» στον εαυτό μας.



Επιπρόσθετα, είναι καθοριστικής σημασίας να αποφασίσεις πώς θέλεις να ζεις και τι είσαι διατεθειμένος να μοχθήσεις για να καταφέρεις την οικονομική σταθερότητα, άνεση ή ελευθερία. Αναλόγως τι επιθυμείς και σε τι χρονικό ορίζοντα το επιθυμείς.

Θέλεις να κάνεις τώρα τα «καθήκοντά» σου, τηρώντας τώρα ορισμένους βασικούς κανόνες του παιχνιδιού, προκειμένου μετά να κατορθώσεις να ζεις όπως ποθείς; Ή προτιμάς στο όνομα της ανεξέλεγκτης ελευθερίας και του «μια ζωή την έχουμε», να ζεις μια (υπόλοιπη) ζωή με οικονομικές ανησυχίες; Γίνεται να θέλεις καλύτερη οικονομική κατάσταση, αλλά ταυτόχρονα να μην θέλεις να αλλάξεις τις καταναλωτικές και μη ενέργειές σου; Ζύγισε και αποφάσισε. Δεσμεύσου στον εαυτό σου.

Είναι ευρύτατα διαδεδομένη η άποψη, ότι *οι δύσκολες αποφάσεις οδηγούν στην καλή ζωή και οι εύκολες αποφάσεις στην δύσκολη ζωή*. Ίσως, βρίσκεις την άποψη γενική, απόλυτη και χρήζουσα ερμηνείας. Τι σημαίνει δύσκολη, εύκολη απόφαση και τι καλή ζωή; Πώς ορίζεται και πώς οριοθετείται; Αδιαμφισβήτητα, η άποψη είναι συνυφασμένη με πολλούς επιμέρους συνειρμούς.

Με λίγα λόγια, άλλοι «βλέπουν» στην άποψη θυσίες και στερήσεις, άλλοι μάταιες ελπίδες και φιλοδοξίες, άλλοι στοχοπροσήλωση προς επίτευξη, άλλοι πίεση και άγχος, άλλοι επιτυχία, άλλοι γελοία αυταπάτη κατάκτησης της ευτυχίας, άλλοι όνειρο, άλλοι χάσιμο χρόνου και νιότης, άλλοι ένα ατελείωτο κυνήγι του πλούτου, άλλοι εκπλήρωση.

Προσωπικά, πιστεύω ότι χρειάζεται να κάνω τώρα το δύσκολο, για να έχω πιο εύκολο το μετά. Να κάνω τώρα το «πρέπει», ώστε να *είμαι* μετά εκεί που θέλω και να *έχω* αυτό που θέλω.



«Τι σχέση έχουν όλα αυτά με τα προσωπικά οικονομικά;»

Άμεση, γιατί ο τρόπος που θα ερμηνεύσεις την παραπάνω άποψη, καθορίζει τον *τρόπο που θα ζήσεις* το ταξίδι σου προς τον αντίστοιχο προορισμό (οικονομική σιγουριά, άνεση, ελευθερία). Καθορίζει την εσωτερική φωνή που θα σου μιλάει, προτού αποφασίσεις για την δική σου «ελεύθερη», «εύκολη» ή «καλή» ζωή. Η εσωτερική σου φωνή θα ζυγίζει κάθε φορά αν αξίζει ή δεν αξίζει.

Και κάτι ακόμη. Στο άκουσμα της λέξης «τίμημα» αρκετοί από εμάς αντιδρούμε αρνητικά, αφού την παραλληλίζουμε με κόστος, ανοχή ή στέρηση. Μήπως, να το δούμε διαφορετικά; Το τίμημα προέρχεται απ' την παθητική φωνή του ρήματος «τιμώμαι», απ' το ρήμα «τιμώ». Όμως, τιμώ δεν σημαίνει μονάχα κοστίζω. Σημαίνει ότι τιμάς την επιλογή σου. Έχε το κατά νου.



Γ. Δημιουργία Πλάνου Προϋπολογισμού (Budget). Με 5 απλά βήματα!

Αναμφίβολα, δεν προγραμματίζεις να αποτύχεις στην οικονομική διαχείριση, αλλά πιθανότατα αποτυγχάνεις να προγραμματίσεις την οικονομική διαχείριση. Και αυτό κάνει τη διαφορά.

Εφόσον δεν επιθυμείς να αποτύχεις στον προγραμματισμό, ακολούθησε τα επόμενα βήματα δημιουργίας και εφαρμογής του πλάνου οικονομικής διαχείρισης.

❖ ΒΗΜΑ #1: Καταγραφή συνολικών καθαρών μηνιαίων εσόδων

Κατάγραψε το συνολικό καθαρό μηνιαίο εισόδημά σου απ' όλες τις πηγές εσόδων. Αν το συνολικό μηνιαίο εισόδημα δεν είναι σταθερό για οποιονδήποτε λόγο (ελεύθερο επάγγελμα, βάρδιες, αργίες, Bonus, κυμαινόμενες προμήθειες, υπερωρίες, κλπ.), τότε σημείωσε το κατά μέσο όρο καθαρό εισόδημα. Μην βάλεις ούτε το χαμηλότερο ούτε το υψηλότερο ποσό.

❖ ΒΗΜΑ #2: Καταγραφή συνολικών μηνιαίων εξόδων

Κατάγραψε τα πάγια και κυμαινόμενα μηνιαία έξοδα. Εδώ συμπεριλαμβάνεις τις βασικές ανάγκες και υποχρεώσεις σου, όπως: ενοίκιο, ρεύμα, θέρμανση, σούπερ μάρκετ, σταθερή-κινητή τηλεφωνία, συνδρομές, ασφάλιστρα, κάρτα συγκοινωνίας, φαρμακείο, εξόφληση χρέους, δόση αποταμίευσης κλπ. και τις επιθυμίες σου, όπως: ένδυση, διασκέδαση, βιβλία, επιμόρφωση, δώρα, διακοπές, τσιγάρα κλπ.. Τήρησε την συστηματική καταγραφή εξόδων για τουλάχιστον 6 μήνες.



Δύο σημαντικές διευκρινήσεις:

Α) Ορισμένα έξοδα, όπως για παράδειγμα ο ΕΝΦΙΑ, τα τέλη κυκλοφορίας αυτοκινήτου, ασφάλιστρα, καθαρισμός δοντιών, βασικές ιατρικές εξετάσεις, λογιστής, Antivirus πρόγραμμα, συνδρομές κ.ο.κ. καταβάλλονται μια ή δύο φορές ετησίως. Σου προτείνω να συμπεριλάβεις όλα τα ετήσια/εξαμηνιαία/τριμηνιαία έξοδα (στο περίπου, αν δεν τα ξέρεις

ακόμη ακριβώς) και έπειτα να τα διαιρέσεις αναλόγως, ούτως ώστε να τα ενσωματώσεις στον μηνιαίο προϋπολογισμό. Είναι βαρετό, σε κατανοώ. Αλλά σε παρακαλώ, κάντο!

Το να «μπατζετάρεις» σε μηνιαία βάση τα ετήσια/εξαμηνιαία έξοδα, σε προφυλάσσει από «ευχάριστες» εκπλήξεις και σε απαλλάσσει απ' το κυνήγι των αναγκαίων χρημάτων την τελευταία στιγμή. Αν τα εφάπαξ καταβαλλόμενα έξοδα είναι ήδη διαθέσιμα, τοποθέτησέ τα στην άκρη και μην τα αγγίζεις!



B) Δεν αρκεί να έχεις τα έξοδα στο μυαλό σου, να τα ξέρεις «στο περίπου» ή να τα παρακολουθείς μέσω online banking. Μην κάνεις αυτό το λάθος. Καταχώρησε τα έξοδα σε μια ανάλογη εφαρμογή ή μια φόρμα Excel.

Ξανά: Ναι, είναι τόσο βαρετό, αλλά ταυτόχρονα τόσο σημαντικό. Πλέον, είναι εύκολο, καθώς στο Διαδίκτυο υπάρχουν δεκάδες δωρεάν διαθέσιμες έτοιμες φόρμες (templates). Σε κατευθύνουν και σε απαλλάσσουν απ' τη δύσκολη, μεταξύ μας «λάντζα», δουλειά. Απομένει απλώς η καταχώρηση αριθμών. Αρκεί η καταγραφή κάθε συναλλαγής σου. Κάθε όμως.



Κατάγραψε με κάθε λεπτομέρεια που ξοδεύεις (το κινητό θα σε βοηθήσει στην καταγραφή καθ' οδόν). Δεν υπάρχουν δικαιολογίες! Κάντο τώρα. Μην αναβάλλεις. Σταμάτα εδώ και ψάξε να «κατεβάσεις» τη φόρμα που σου ταιριάζει. Αν σε βοηθάει, προσωπικά, χρησιμοποιώ τη φόρμα του Google sheets. Εύχρηστη και απλή.



«Μα, πώς η καταγραφή εξόδων θα με βοηθήσει να διαχειριστώ καλύτερα τα έξοδα; Τι θα κερδίσω;»

Τα 3 οφέλη μετά από τουλάχιστον 6 μήνες συστηματικής καταγραφής:

1. Αποκτώντας σαφή εικόνα για το πόσα και που ξοδεύεις ακριβώς, μπορείς να κάνεις άμεσα και εύκολα απολογισμό. Ελέγχεις που υπάρχουν *περιθώρια βελτίωσης και αλλαγών στα πάγια και κυμαινόμενα έξοδα*. Πώς και πού μπορείς να γλυτώσεις έξοδα; Για παράδειγμα, μπορείς να διακρίνεις ευκολότερα τα υπερβολικά ή «χαζά» έξοδα απ' τα ουσιώδη. Μικρές, ασήμαντες αγορές που κάνεις μέσα στην εβδομάδα ενδέχεται τελικά, αθροιστικά, να αποτελούν ένα μεγάλο κομμάτι των εξόδων σου. Και τα μεγάλα καράβια από μια μικρή τρύπα βυθίζονται.

2. Με τη βοήθεια του απολογισμού μπορείς να διαπιστώσεις ευκολότερα σε ποιους τομείς *δυσκολεύεσαι να αυτοσυγκρατηθείς*. και σε *ποιους πειρασμούς να αντισταθείς*. Μπορείς να κρίνεις από μια πιο ουδέτερη θέση, αν κάποια έξοδα άξιζαν πραγματικά ή όχι. Είσαι σε θέση να προσδιορίσεις καλύτερα, τις πραγματικές ανάγκες σου απ' τις πλασματικές επιθυμίες, αφού δεν είναι λίγες οι φορές που «βαφτίζουμε» τις επιθυμίες μας ως ανάγκες, προκειμένου να δικαιολογήσουμε τις αγορές.

3. Θα διαπιστώσεις εάν έχεις πρόβλημα εσόδων, πρόβλημα εξόδων ή και τα δύο. Συχνά, δεν υπάρχει πρόβλημα εσόδων, αλλά εξόδων, καθώς τα έξοδα είναι «αχαλίνωτα». Εκεί χαλάει το ισοζύγιο.

Πιστεύεις ότι γνωρίζεις ακριβώς που ξοδεύεις;

Πολλές φορές η πραγματικότητα αφηγείται μια άλλη ιστορία. Οι περισσότεροι γνωρίζουμε πόσα χρήματα έχουμε στην Τράπεζα και περίπου μέχρι πότε μας φτάνουν. Βοηθάει το online Banking. Όταν αρχίζουν να μειώνονται τα διαθέσιμα χρήματα, τότε ζοριζόμαστε και μειώνουμε κατευθείαν τα έξοδα. Συνήθως, κάνουμε περικοπές στη διασκέδαση και στο σούπερ μάρκετ, μέχρι να ξαναμπει ο μισθός. Έπειτα, ξανακάνουμε το ίδιο.

Ενδιαφέρον έχουν οι απαντήσεις ορισμένων πελατών μου, όταν τους ζητώ να μου πουν τα συνολικά μηνιαία τους έξοδα. Αρκετοί σαστίζουν. Δεν τα έχουν καταγράψει και υπολογίσει ποτέ όλα μαζί. Άλλοι «σκοντάφτουν» στα κυμαινόμενα έξοδα.



«Δεν καταλαβαίνω πώς φεύγουν τόσο γρήγορα και εύκολα τα χρήματα», μου λένε συχνά.

Δεν δέχομαι να μην ξέρεις που πήγαν τα χρήματά σου. Είναι δουλειά σου να γνωρίζεις. Είναι σαν να τα πετάς απ' το μπαλκόνι. Πετάς όσα κέρδισες με τον χρόνο σου. Χαραμίζεις μια απ' τις βασικότερες πλουτοπαραγωγικές πηγές σου.

❖ **BHMA #3: Ξεκαθάρισε τι θέλεις**

Όπως προανέφερα, το προσωπικό πλάνο είναι ένα μέσο προς σκοπό. Δεν είναι ο δυνάστης υπαγορεύοντάς σου μονάχα τα «πρέπει» και τις υποχρεώσεις σου. Είναι ο *σύμμαχός* σου στην επίτευξη των οικονομικών σου στόχων, η επίτευξη των οποίων επηρεάζει την ποιότητα ζωής σου.

Στο πλαίσιο αυτό, κατανοείς ότι *προϋπόθεση* διαμόρφωσης του πλάνου σου, είναι να γνωρίζεις *τι θέλεις να ζήσεις, να πετύχεις και να αποκτήσεις για μια όμορφα βιωμένη ζωή*. Προσδιόρισε, λοιπόν, τι θέλεις για να νιώθεις ευχαριστημένος στην ζωή σου. Ξεκαθαρίζοντας τι λαχταράς απ' τη ζωή, μπορείς να προσδιορίσεις με μεγαλύτερη σαφήνεια τι έχει πρωταρχική αξία στη ζωή σου και τι όχι.

Τι είναι οικονομική επιτυχία για σένα; Αυτή είναι σχετική για τον καθένα. Επιδιώκεις οικονομική σταθερότητα, άνεση ή ελευθερία; Για κάποιον είναι να αποπληρώσει τα δάνεια και να πάψει να ζει βυθισμένος στα χρέη. Για τον άλλον είναι να καλύπτει άνετα το αυξανόμενο κόστος ζωής και τις σπουδές των παιδιών του. Ή να κερδίζει εύκολα χρήματα απ' τον καναπές του με τον υπολογιστή του. Για κάποιον άλλον είναι να απεγκλωβιστεί απ' την ανταλλαγή χρόνου έναντι χρήματος για τον βιοπορισμό του και η ανάπτυξη πηγών παθητικού εισοδήματος.

Η απάντησή σου έχει άμεση επίδραση στη διαμόρφωση του προσωπικού πλάνου.

Παράδειγμα:

Αυτός που επιδιώκει την οικονομική ελευθερία, κάνει άλλες ενέργειες, έχει άλλες προτεραιότητες, εντελώς διαφορετική ζωή και, κατ' επέκταση, άλλον οικονομικό σχεδιασμό από αυτόν που αποσκοπεί «απλώς» την οικονομική σιγουριά. Όλοι ποθούν την οικονομική ελευθερία, αλλά δεν είναι όλοι *διατεθειμένοι* να μοχθήσουν, για να την διεκδικήσουν. Όλοι ποθούν την προσωπική ελευθερία· αυτή, όμως είναι επακόλουθο της χρονικής ελευθερίας, η οποία με την σειρά της είναι επακόλουθο της οικονομικής ελευθερίας.

Ξέχνα για λίγο την τωρινή οικονομική σου κατάσταση. Απαλλάξου χρονικά από τα τρέχοντα δεδομένα. *Πάρε απόσταση απ' τη τωρινή ζωή σου.* Πάρε τον χρόνο σου.

«Δες» μέσα σου, στοχάσου ήρεμα και απλά θέσε τους στόχους σου. Μεγαλεπήβολους και μη. Απλούς, καθημερινούς ή πιο σύνθετους. Πώς επιθυμείς να ζεις; Πόσο ελεύθερο χρόνο θέλεις να έχεις; Πόσα χρήματα θέλεις να κερδίζεις - αποταμιεύεις - επενδύεις τον μήνα; Ποιος θέλεις να γίνεις; Τι θέλεις να μάθεις; Που θέλεις να απολαμβάνεις τις διακοπές σου, αγναντεύοντας υπέροχα τοπία;

Προσδιόρισε με ακρίβεια τους βραχυπρόθεσμους, μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους σου. Αυτό θα σε διευκολύνει στο Βήμα #4 και στην εφαρμογή του πλάνου.

Σε αυτό το σημείο είναι καθοριστικής σημασίας να *συνδέσεις τους στόχους σου με ένα συναίσθημα*. Η πλειονότητα των ανθρώπων, όταν θέτει στόχους, σκέφτεται ένα «πράγμα», όπως ένα συγκεκριμένο χρηματικό ποσό, ένα αντικείμενο (π.χ. νέο αυτοκίνητο), ή ένα συγκεκριμένο επίτευγμα (π.χ. προαγωγή). Δυστυχώς, τέτοιου είδους στόχοι δεν σε παρακινούν δυνατά και σταθερά, γιατί δεν «μιλάνε» στην καρδούλα σου, αλλά στην λογική σου. Κατά βάθος αυτό που αναζητάς είναι η ευφορία που θα σε διακατέχει, όταν πετύχεις τους εκάστοτε στόχους σου.

Η δύναμη που κινεί τον άνθρωπο είναι το συναίσθημα. Είναι εξαιρετικά χρήσιμο να ξέρεις το «γιατί» σου, αλλά το συναίσθημα που θα βιώσεις, καταφέροντας τον στόχο σου, θα απελευθερώνει την ενεργητικότητά σου, θα πυροδοτεί την αυτοδέσμευσή σου και θα διατηρεί φλογερή τη θέληση τήρησης του πλάνου.

Τα νούμερα και οι ταμπέλες είναι ουδέτερα, ανιαρά, άχρωμα και κουραστικά. Δεν (θα) σε κινητοποιούν. Το συναίσθημα που λαχταράς να ζήσεις, ναι. Εξάλλου, αν ο πυρήνας σου, το «είναι» σου δεν γλυκαθεί, δεν θα γλυκαθείς ούτε εσύ, για να αυτοπαρακινηθείς και να συνεχίσεις.

Αυτός είναι ένας απ' τους βασικότερους λόγους που αποτυγχάνουν τα πλάνα. Για τη ακρίβεια αποτυγχάνουν οι άνθρωποι να τηρήσουν τα πλάνα. Οραματίσου, λοιπόν, με όλη τη δύναμη της φαντασίας σου πώς θα νιώσεις, όταν επιτευχθεί ο στόχος σου. Φέρε το μετά στο τώρα.



«Γιατί τα κάνουμε όλα αυτά; Ποιος είναι ο απώτερος σκοπός;»

Πρώτον, έχοντας συγκεκριμένους στόχους, σου είναι πιο εύκολο να εφαρμόσεις το επόμενο βήμα για την *αυτόματη κατανομή* του εισοδήματος με το που καταβάλλεται στον τραπεζικό σου λογαριασμό.

Δεύτερον, γνωρίζεις, γιατί κάνεις ό,τι κάνεις. Να θυμάσαι, ότι *τα αόριστα θέλω και οι αόριστοι στόχοι σε οδηγούν σε αόριστες προσπάθειες*. Χάνεις χρόνο και ενέργεια που θα μπορούσες να διοχετεύσεις αλλού.

Τρίτον, μέσω της αυτεπίγνωσης, αποκτάς μια ξεκάθαρη κατεύθυνση.

Τέταρτον, εντοπίζεις τις αλλαγές που πρέπει να κάνεις, ώστε να αρχίσουν να σου συμβαίνουν άλλου είδους πράγματα στην - οικονομική - σου ζωή.

Πέμπτον, εφοδιάζεσαι με θέληση, αφοσίωση και επιμονή να συνεχίσεις να εφαρμόζεις το πλάνο σου.

❖ **BHMA #4: Ο κανόνας 60 % – 30 % – 10 %**

Ο κανόνας 60% - 30% - 10% σε βοηθά στην *κατανομή* του συνολικού καθαρού εισοδήματός σου με το που μπαίνει στον λογαριασμό μισθοδοσίας ή στον λογαριασμό όψεως. Ορίζοντας *εκ των προτέρων* τους συγκεκριμένους τομείς διάθεσης των χρημάτων σου, καθοδηγείσαι απλά και αυτόματα στην διαχείρισή τους. Η κατανομή χρημάτων σε βοηθά να θέτεις και να τηρείς προτεραιότητες, καθώς δεν μπορείς εκ των πραγμάτων να ξοδεύεις εξίσου πολλά χρήματα σε όλα και για όλα. Απαλλάσσεσαι από δεύτερες σκέψεις.

Ο καταμερισμός 60 - 30 - 10 λειτουργεί σαν μια βασική συνταγή, προκειμένου να μην χάσεις τον «μπούσουλα», την υπομονή σου και εν τέλει τα παρατήσεις. Το Βήμα Νο3 σε συνδυασμό με το κόστος ζωής σου, σε βοηθούν στον ακριβή καθορισμό των ποσοστών.

Τι αντιπροσωπεύει ο κανόνας κατανομής;

- 1. 60%** = βασικά πάγια έξοδα (ενοίκιο, τηλέφωνο, ίντερνετ, κάρτα συγκοινωνιών, ασφαλιστικά έξοδα, συνδρομές, δίδακτρα, αποπληρωμή δανείων-χρεών κ.α.).
- 2. 30%** = είδη καθημερινή ανάγκης και καταναλωτικές επιθυμίες (σούπερ μάρκετ, βενζίνη, διασκέδαση, επιμόρφωση, ταξίδια, μεγάλες αγορές, δώρα, ένδυση κ.α.).
- 3. 10%** = αποταμίευση, επενδύσεις (μακροπρόθεσμοι στόχοι, μέριμνα για την σύνταξη κ.α.).



«Τα ποσοστά μπορούν να αλλάξουν;»

Φυσικά. Η κατανομή είναι προσεγγιστική και όχι περιοριστική. Μπορείς να τροποποιήσεις την κατανομή, ανάλογα με τις προσωπικές – επαγγελματικές συνθήκες και προτεραιότητες. Δεν υπάρχει λάθος ή σωστό. Αν αυξήθηκε το ενοίκιο, αν δεν διασκεδάζεις έξω τόσο συχνά, αν έχεις ξεχρεώσει, αν ξεκινάς σπουδές, αν παντρεύεσαι ή βαφτίζεις σε ένα έτος, αν υποστηρίζεις οικονομικά τους γονείς σου, αν σχεδιάζεις μεγάλο ταξίδι, προσαρμοσε αντίστοιχα τα ποσοστά.

Παράδειγμα:

70 - 20 - 10 ή 50 - 25 - 25 ή 40 - 30 - 30 ή 60 - 25 - 15 ή 60 - 20 - 20. Αν για οποιονδήποτε λόγο έχεις χαμηλά πάγια έξοδα (π.χ. δεν πληρώνεις ενοίκιο, τρως στους γονείς), είσαι τυχερός, καθώς έχεις μεγαλύτερο υπόλοιπο ποσοστό προς διάθεση. Εκμεταλλεύσου το.

Σημασία έχει να ορίσεις και να τηρήσεις συγκεκριμένα ποσοστά. Έστω, κατά προσέγγιση ($\pm 5\%$), αν προσωρινά δεν μπορείς να τα συγκεκριμενοποιήσεις. Αν δεν υπάρχει σοβαρός λόγος, συνίσταται να μην αλλάζεις τακτικά τα ποσοστά. Στον τομέα των προσωπικών οικονομικών ισχύει μια βασική αρχή: *η συνέπεια!* Εφόσον επιδιώκεις το βέλτιστο αποτέλεσμα και θέλεις να βάλεις μονάχα ένα στόχο, τότε αυτός θα πρέπει να είναι η συνέπεια.

Σαφώς και δεν μπορώ να σου πω πώς εσύ θα ιεραρχήσεις τις προτεραιότητές σου ή πώς εσύ θα αξιολογήσεις το πού, πόσα και εάν θα ξοδέψεις χρήματα. Θέλω, όμως να σε παρακινήσω να σκεφτείς καλύτερα την *αξιοποίηση του προϊόντος του μόχθου σου*.

Παράδειγμα:

Ο Άκης και η Δέσποινα έχουν συνολικό καθαρό μηνιαίο εισόδημα ύψους 1.700 €. Έχουν ένα παιδί και ζουν στο ενοίκιο. Η κατανομή του εισοδήματος βάσει του Κανόνα 60 – 30 - 10 εφαρμόζεται ως εξής: Περίπου 1.020 € για την πρώτη κατηγορία εξόδων, 510 € για την δεύτερη και 170 € για την τρίτη. Τα ποσοστά προσαρμόζονται ανάλογα, αν το φροντιστήριο είναι ακριβό, αν τα έξοδα μετακινήσεων ή σούπερ μάρκετ είναι υψηλά, αν η οικογένεια διασκεδάζει κυρίως στο σπίτι, αν τροποποιήθηκε η δόση δανείου κ.ο.κ.



«Πώς να ορίσω το ποσοστό για τα κυμαινόμενα έξοδα;»

Θα ψωνίσεις ή θα «κεράσεις» κάτι παραπάνω. Θα θελήσεις να πιείς ή να φας έξω κάτι παραπάνω. Θα βάλεις (ακριβότερη) βενζίνη παραπάνω ή θα προκύψουν υψηλότερα έξοδα στο φαρμακείο. Θα χρειαστεί να πάρεις περισσότερες φορές ταξί ή να κάνεις ένα καλό δώρο.

Θα συμβούν αυτά και άλλα πολλά, γιατί απλά **αυτή είναι η φύση των κυμαινόμενων εξόδων και εσύ είσαι άνθρωπος και όχι μηχανή.**



Χρήσιμες είναι εδώ οι παρακάτω δύο προτάσεις

1. Ενδείκνυται για όσους δεν έχουν εξοικειωθεί ακόμη με την μεθοδολογία του κανόνα: υπολόγισε ένα περιθώριο - «αέρα» προς τα πάνω, περίπου + 5%, στην κατηγορία εξόδων, που παρατηρείς *συχνότερα διακυμάνσεις* εξόδων ή/και στη κατηγορία που *δυσκολεύεσαι να αυτοσυγκρατηθείς* (π.χ. σούπερ μάρκετ, καφέδες, delivery). Προσάρμοσε το ποσοστό, μέχρι να καταλήξεις σε αυτό που σε εξυπηρετεί καλύτερα. Να θυμάσαι: κάθε επιλογή σου, μικρή ή μεγάλη, φέρει πάντα συνέπειες στις υπόλοιπες κατηγορίες εξόδων σου. Αργά ή γρήγορα. Άμεσα ή έμμεσα. Ισχύει η ντόμινο επίδραση (Domino Effect).

Να είσαι επιεικής με τον εαυτό σου, αν τους πρώτους 3 - 4 μήνες «πέσεις έξω». Θέσε ρεαλιστικά ποσοστά και συνέχισε την εφαρμογή. Συνέχισε μέχρι να δεις τι είναι πιο συμβατό με τα «πρέπει» και τα «θέλω» σου. Εφόσον επιζητάς βελτιωτικές αλλαγές, αργά ή γρήγορα θα τα καταφέρεις και θα κατασταλάξεις στα ποσοστά. Αρκεί να το θέλεις. Πολύ και για πολύ.

Αν οι εναλλαγές ποσοστών σε οδηγήσουν στην μείωση του ποσοστού αποταμίευσης, δεν πειράζει. Συνέχισε! Σημασία έχει να εγκαταστήσεις ένα μοντέλο διαχείρισης που σε ωθεί στην εγκατάσταση της συνήθειας αποταμίευσης.

2. Τήρησε τις προτεραιότητες και τα υγιή όρια που έθεσες. Σαν να είναι ένα ισχυρό συμβόλαιο με τον εαυτό σου που αποτελεί την ισχυρότερή σου δέσμευση. **Στην τελική για ποιον τα κάνεις όλα αυτά;** Συμφώνησέ τα με τον εαυτό σου. Δεσμεύσου στον εαυτό σου.

Αυτό απαιτεί πειθαρχία και αποφασιστικότητα. Η τέχνη αυτοελέγχου «χτίζεται» καθημερινά με συνεχείς μικρές πράξεις.

Για παράδειγμα, στον τομέα της διασκέδασης αυτό συνεπάγεται, ότι στην επόμενη έξοδο θα παραγγείλεις με σύνεση ή θα συγκεντρωθείτε σε σπίτι. Αποφάσισε. Δεσμεύσου. Αναμφίβολα, αν συνεχίσεις να κάνεις όσα έκανες, θα συνεχίσεις να παίρνεις τα ίδια οικονομικά αποτελέσματα.



«Δεν είμαι μισθωτός, αλλά ελεύθερος επαγγελματίας.

Αυτό αφορά και εμένα;»

Ναι, ο κανόνας ισχύει και για τους ελεύθερους επαγγελματίες/επιχειρηματίες (βλ. παρακάτω).



«Τι κάνω με τις αυξήσεις του μισθού ή κέρδους της επιχείρησής μου;»

Για κάθε αύξηση μισθού, κέρδους - όχι τζίρου -, Bonus, χρηματικών δώρων ή οποιασδήποτε άλλης αύξησης χρηματικής παροχής, σου προτείνω να αποταμιεύεις ή επενδύεις το 50% της αξίας της. Το υπόλοιπο μπορείς να το διαθέσεις, όπως αγαπάς. Ο 50-50 καταμερισμός είναι μια καλή λύση, καθώς συνδυάζεις και μεριμνάς για δύο εξίσου σημαντικούς τομείς της ζωής σου: διασκέδαση και αποταμίευση/επένδυση. Χαίρεσαι το σήμερα, μεριμνάς και για το αύριο.

Παράδειγμα:

Αν ο μισθός σου αυξηθεί κατά 100 € καθαρά μηνιαίως, τότε τα 50 € προορίζονται για τον αποταμιευτικό ή επενδυτικό λογαριασμό και τα υπόλοιπα 50 € για διασκέδαση ή άλλες προτεραιότητες. Επαναλαμβάνω πως πρόκειται για την ενδεδειγμένη λύση. Η απάντηση στο ερώτημα αλλάζει τελείως εάν για παράδειγμα, υπάρχουν δανειακές υποχρεώσεις, χρέη ή άλλες παρόμοιες προς εξόφληση πιστώσεις.



«Αρκεί το ποσοστό 10% για αποταμίευση;»

Η ερώτηση, βέβαια, μπορεί να διατυπωθεί και ανάποδα: **«Δεν είναι πολύ το 10% για αποταμίευση; Πώς θα βγει ο μήνας»;** Η απάντηση δεν μπορεί να είναι μονολεκτική, καθώς αυτή εξαρτάται από αρκετούς υποκειμενικούς παράγοντες (σταθερότητα εισοδήματος, προσωπική - οικονομική κατάσταση, ηλικία, χώρα εργασίας, υποχρεώσεις, στόχοι).

Δέχομαι συχνά παρόμοιες ερωτήσεις, όπως: **«Πόσα χρήματα πρέπει να αποταμιεύω κάθε μήνα»;** ή **«Πόσα χρήματα πρέπει να έχω στην άκρη στα 50 μου»;** Το ίδιο ισχύει και εδώ. Η απάντηση δεν μπορεί να είναι μονολεκτική εξαιτίας των υποκειμενικών παραγόντων.

Κοντολογίς, σωστή διάγνωση δεν βγαίνει πριν τη σωστή εξέταση. *Δεν υπάρχει ένας μαγικός αριθμός, με τον οποίο θα ξενοιάσεις μια για πάντα ούτε αυτός θα παραμείνει σταθερός για πάντα.* Επίσης, είναι άλλο θέμα, αν δυσκολεύεσαι να αποταμιεύσεις, γιατί δεν σου μένει κάτι στην άκρη και άλλο αν δυσκολεύεσαι να τηρήσεις με συνέπεια την αποταμίευση.

Παρ' όλα αυτά, μοιράζομαι μαζί σου ορισμένες σκέψεις, διότι συχνά τίθεται αυτό το ερώτημα (αρκεί;). Πρώτον, η απάντηση γίνεται πιο ξεκάθαρη, εάν πρώτα σκεφτείς απ' το τέλος προς τα εμπρός, δηλαδή, αν πρώτα απαντήσεις στα ερωτήματα: Ποιο το τελικό κεφάλαιο που θα χρειάζεσαι και πώς ονειρεύεσαι να ζεις. Όλα ξεκινούν από τους στόχους σου. Επέστρεψε στο Βήμα #3, αν δεν τους έχεις προσδιορίσει. Πες όχι στην βιασύνη και πάρε τον χρόνο σου. Αυτό και μόνο είναι ικανό να σου υποδείξει πόσα χρήματα ακριβώς χρειάζεται να αποταμιεύεις τον μήνα, προκειμένου στο μέλλον να εξασφαλίσεις το απαιτούμενο κεφάλαιο ή τις μηνιαίες χρηματοροές για να ζεις (όχι επιβιώνεις), όπως αγαπάς.

Δεύτερον, το 10% έχει παγιωθεί ως το ελάχιστο ποσοστό. Αρκετοί το θεωρούν θέσφατο, και το ακολουθούν σαν Ευαγγέλιο, χωρίς προηγουμένως να έχουν υπολογίσει ακριβώς, αν τα χρήματα που θα καταφέρουν να συγκεντρώσουν, θα τους φτάνουν, για πόσα χρόνια θα τους φτάνουν, λαμβάνοντας υπόψη τον πληθωρισμό, τα επιτόκια και άλλα μεταβλητά δεδομένα.

Συνεπώς, προκύπτει πολλές φορές το εξής πρόβλημα: **Πολλοί έχουν υπολογίσει λανθασμένα πόσα χρήματα θα χρειάζονται στο μέλλον κάθε μήνα.**

Από την μία, όσοι καταφέρνουν και αποταμιεύουν το 10% με συνέπεια και για πολλά χρόνια, είναι ήσυχοι και χαρούμενοι. Από την άλλη, φτάνουν στην ηλικία των 55 ετών, συνειδητοποιώντας τελικά απογοητευμένοι, ότι δεν (θα) τους φτάνουν τα χρήματα για να ζήσουν στη σύνταξη, όπως φανταζόντουσαν.

Σαφώς, είναι επίτευγμα στην σημερινή εποχή η επί μεγάλο χρονικό διάστημα αποταμίευση ποσοστού 10%. Σκοπός μας, όμως, εδώ είναι *τουλάχιστον* η διατήρηση ενός αξιοπρεπούς βιοτικού επιπέδου και μελλοντικά. Όχι οι συμβιβασμοί και οι περικοπές σε αυτό.

Ως λύση, λοιπόν, συνίσταται η *έγκαιρη* μέριμνα για τον *έγκαιρο* υπολογισμό του απαιτούμενου συνολικού εισοδήματος στην συνταξιοδοτική ηλικία. Αυτό υλοποιείται μέσω κατάλληλων εφαρμογών υπολογισμού (retirement plan calculators) που *συνυπολογίζουν* όλα τα δεδομένα (πληθωρισμός, ανατοκισμό, απόδοση, ελάχιστοι φόροι κλπ.).

Με την βοήθεια των *κατάλληλων προγραμμάτων υπολογισμού* θα είσαι θέση να απαντήσεις στα παρακάτω: Τι κεφάλαιο χρειάζεται να συγκεντρώσω, ώστε να μου εξασφαλίσω το επιθυμητό μηνιαίο εισόδημα ως σύνταξη; Ποιο το αναγκαίο μηνιαίο ποσό αποταμίευσης; Για πόσα χρόνια θα μου φτάσουν τα χρήματα; Ποια μέθοδο μηνιαίας εκταμίευσης κεφαλαίου με διευκολύνει περισσότερο; Τι ποσοστό πληθωρισμού θα υπολογίσω;

Στο Διαδίκτυο θα βρείς σχετικά μοντέλα υπολογισμού (plan analyzer). Στα Ελληνικά, τα 2 πιο επιτυχημένα και αξιόλογα που συνιστώ, βρίσκονται στις Ιστοσελίδες *''ypologismos.gr''* και *''economysimple.com''*. Στα Αγγλικά, στο *''ifa.com''* και *''bankrate.com''* και στα Γερμανικά, στο *''zinsen-berechnen.de''* και *''finanzfluss.de''*.

Αν γνωρίζεις Αγγλικά ή Γερμανικά, ιδανικότερο είναι να προσφύγεις στις αντίστοιχες εφαρμογές, καθώς αυτές είναι πιο προχωρημένες (συσχετισμός δεδομένων, σύνθετοι υπολογισμοί, εργαλεία κ.α.).

❖ **BHMA #5: Σχηματισμός «ρεζέρβας» για έκτακτα έξοδα**

Ο λογαριασμός έκτακτης ανάγκης ή «μαξιλαράκι οικονομικής ασφαλείας» ή «ρεζέρβα» σκοπό έχει να καλύψει απρόβλεπτα έξοδα, προστατεύοντάς σε από οικονομικές ατυχίες (απώλεια εργασίας, έξοδα ιατρών - ιατρικών εξετάσεων, επισκευή συσκευών κ.α.). Ο λογαριασμός περιλαμβάνει ένα κεφάλαιο, το οποίο είναι άμεσα και *ανά πάσα στιγμή προσβάσιμο και διαθέσιμο*.

Προτεραιότητά σου είναι να εξασφαλίσεις οικονομική σταθερότητα σε περίπτωση έκτακτης οικονομικής ανάγκης. Έχοντας άμεση πρόσβαση σε ρευστότητα, αποφεύγεις έναν ακριβό ή «άβολο» δανεισμό, την υπερανάληψη, τις πιστωτικές κάρτες και, κατ' επέκταση, την δημιουργία χρεών. Επιπλέον, δεν αναγκάζεσαι να διακόψεις άλλα τρέχοντα σημαντικά πλάνα για τυχόν άλλους στόχους (π.χ. αγορά αυτοκινήτου, επενδυτικό πλάνο, ταξίδι).

Αδιαμφισβήτητα, απαλλάσσεσαι από το οικονομικό άγχος, γεγονός πλέον που αποτελεί μορφή σύγχρονης πολυτέλειας. Ακόμα κι αν δεν προκύψουν έκτακτα έξοδα, η «ρεζέρβα» σε απελευθερώνει από την πίεση και σου προσφέρει ένα αίσθημα σιγουριάς. Και αυτό δεν είναι καθόλου αμελητέο.

Πόσα χρήματα θα πρέπει να έχει αυτός ο λογαριασμός;

Τόσα, όσα σε κάνουν να νιώθεις ασφάλεια. Το κεφάλαιο εξαρτάται από τις προσωπικές και επαγγελματικές ανάγκες του καθενός. Για παράδειγμα, μια οικογένεια συνίσταται να διατηρεί μεγαλύτερα κεφάλαια στην άκρη απ' ότι ένας ελεύθερος. Το ίδιο ισχύει και για έναν ελεύθερο επαγγελματία ή επιχειρηματία που αντιμετωπίζει μεγαλύτερη αβεβαιότητα στο εισόδημά του απ' ότι ένας δημόσιος υπάλληλος.

Αν επιθυμείς κάποιον συγκεκριμένο κανόνα ως κατεύθυνση, τότε η «ρεζέρβα» πρέπει να περιλαμβάνει *τουλάχιστον τρεις καθαρούς μισθούς ή συνολικά καθαρά εισοδήματα τριών μηνών ενός νοικοκυριού*. Το απόλυτα ελάχιστο κεφάλαιο είναι αυτό που είναι ικανό να καλύψει όλα τα έξοδα ενός νοικοκυριού για *τουλάχιστον τρεις μήνες*. Όταν λέω όλα, εννοώ όλα. Όχι μονάχα τα βασικά πάγια. Εξοικονόμησε τόσα χρήματα, ωσότου να εξυπηρετούνται

τουλάχιστον τρεις μήνες φυσιολογικής διαβίωσης, όχι επιβίωσης. Δίχως ανυπόφορους περιορισμούς.

Έχεις 1.200 € συνολικά μηνιαία έξοδα; Φρόντισε να έχεις τουλάχιστον 3.600 € στον λογαριασμό σου. Ίσως, σου φαίνεται δύσκολα επιτεύξιμος στόχος, αλλά σταδιακά και σταθερά θα τα καταφέρεις.

Μονάχα όταν συγκεντρώσεις το αναγκαίο ελάχιστο κεφάλαιο, θα ξεκινήσεις να αποταμιεύεις και να επενδύεις για *άλλους* σκοπούς. Μονάχα τότε. Αυστηρό μεν, σωτήριο δε. Θα το διαπιστώσεις μελλοντικά, αν δεν το έχεις ήδη διαπιστώσει. Όταν και εφόσον γεμίσεις την «ρεζέρβα» σου, μπορείς πλέον το 10% (ή οποιοδήποτε άλλο ποσοστό επιλέξεις) της αποταμίευσης να το απελευθερώσεις για τους επόμενους στόχους σου.

Άνοιξε έναν *ξεχωριστό* τραπεζικό λογαριασμό έκτακτης ανάγκης. *Μην αφήσεις - για λόγους ευκολίας - το κεφάλαιο έκτακτης ανάγκης στον λογαριασμό κίνησης*, διότι ενδέχεται να αξιοποιηθεί για τα κυμαινόμενα έξοδα ή να μπερδευτεί εν πάση περιπτώσει με τα υπόλοιπα έξοδα.

Διατήρησε καθαρότητα και τάξη στους λογαριασμούς σου, για να μην σε παραπλανούν ορισμένα ποσά. Είναι απλό και χαρίζει ησυχία στο μυαλό σου. Αν έχεις ήδη έναν ξεχωριστό λογαριασμό, επαναλαμβάνω, θα πρέπει *πρώτα* να αποταμιεύσεις το συνολικό ποσό που εσύ θα ορίσεις ως ελάχιστο αναγκαίο.

Αν υπάρχουν ληξιπρόθεσμα τρέχοντα χρέη, τότε οφείλεις να δώσεις προτεραιότητα στην εξόφληση των χρεών και μόνον *κατόπιν* αποπληρωμής των, στην αποταμίευση της «ρεζέρβας». Αναλυτικότερες πληροφορίες για το σύστημα αποπληρωμής χρεών θα βρεις στο κεφάλαιο 5.

Πότε καταφεύγεις στον λογαριασμό; Μόνον σε περίπτωση σοβαρής οικονομικής ανάγκης. Όχι για τις διακοπές, όχι για αγορές σε προσφορά, όχι για διασκέδαση, όχι για δώρα, όχι για επενδύσεις, όχι για να «κεράσεις» στα γενέθλιά σου, όχι για να εντυπωσιάσεις τη Μαιρούλα. Δεν αγγίζεις τα χρήματα για κανέναν άλλο λόγο. End of story! Τα αφήνεις «παρκαρισμένα» στον λογαριασμό. Ναι, είναι δελεαστικό να έχεις χρήματα που δεν επιτρέπεται να

χρησιμοποιήσεις. Ναι, είναι ενοχλητικό που δεν μπορείς να τα επενδύσεις και παραμένουν «άπραγα». Κράτα χαρακτήρα και ξέχασέ τα.

Τέλος, αν ενδιάμεσα εκταμιεύσεις μέρος ή ολόκληρο το κεφάλαιο, οφείλεις αργότερα να συμπληρώσεις το αντίστοιχο ποσό και να ξαναγεμίσεις την «ρεζέρβα» σου.

Στο παράδειγμά μας:

Ο Άκης και η Δέσποινα οφείλουν να σχηματίσουν και διατηρήσουν μια «ρεζέρβα» με τουλάχιστον 5.100 € (1.700 € X 3). Αυτό το ποσό είναι μεν υψηλό, δεν είναι, όμως αρκετό να προσφέρει ικανοποιητική σιγουριά στη Δέσποινα, η οποία νιώθει μεγαλύτερη ασφάλεια, έχοντας πέντε καθαρά μηνιάτικα στην άκρη (8.500 €). Αν το ποσοστό αποταμίευσης παραμείνει σταθερό στο 10% (170 € / μήνα), το κεφάλαιο θα συγκεντρωθεί σε περίπου 3 χρόνια (50 μήνες). Ναι, δεν είναι ενθαρρυντικό ούτε εύκολο. Απαιτεί συνέπεια. Ωστόσο αποτελεί προτεραιότητα να συγκεντρωθεί, για να αποφευχθούν χειρότερες λύσεις σε περίπτωση ανάγκης. Αν η οικογένεια επιθυμεί να συμπληρώσει συντομότερα το κεφάλαιο των 8.500 €, προκειμένου να απελευθερώσει το 10% για άλλον σκοπό, οφείλει να αυξήσει τη δόση αποταμίευσης.



Δ. Εφαρμογή Πλάνου Προϋπολογισμού με το σύστημα τραπεζικών λογαριασμών. Σε 2 απλά βήματα.

ΤΑ 2 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Για την αποτελεσματική διαχείριση των χρημάτων σου, χρειάζεσαι ένα *σύστημα*. Το σύστημα τραπεζικών λογαριασμών *εφαρμόζει* στην πράξη τον κανόνα 60-30-10 ή οποιοδήποτε άλλο μοντέλο ποσοστών σε εξυπηρετεί.

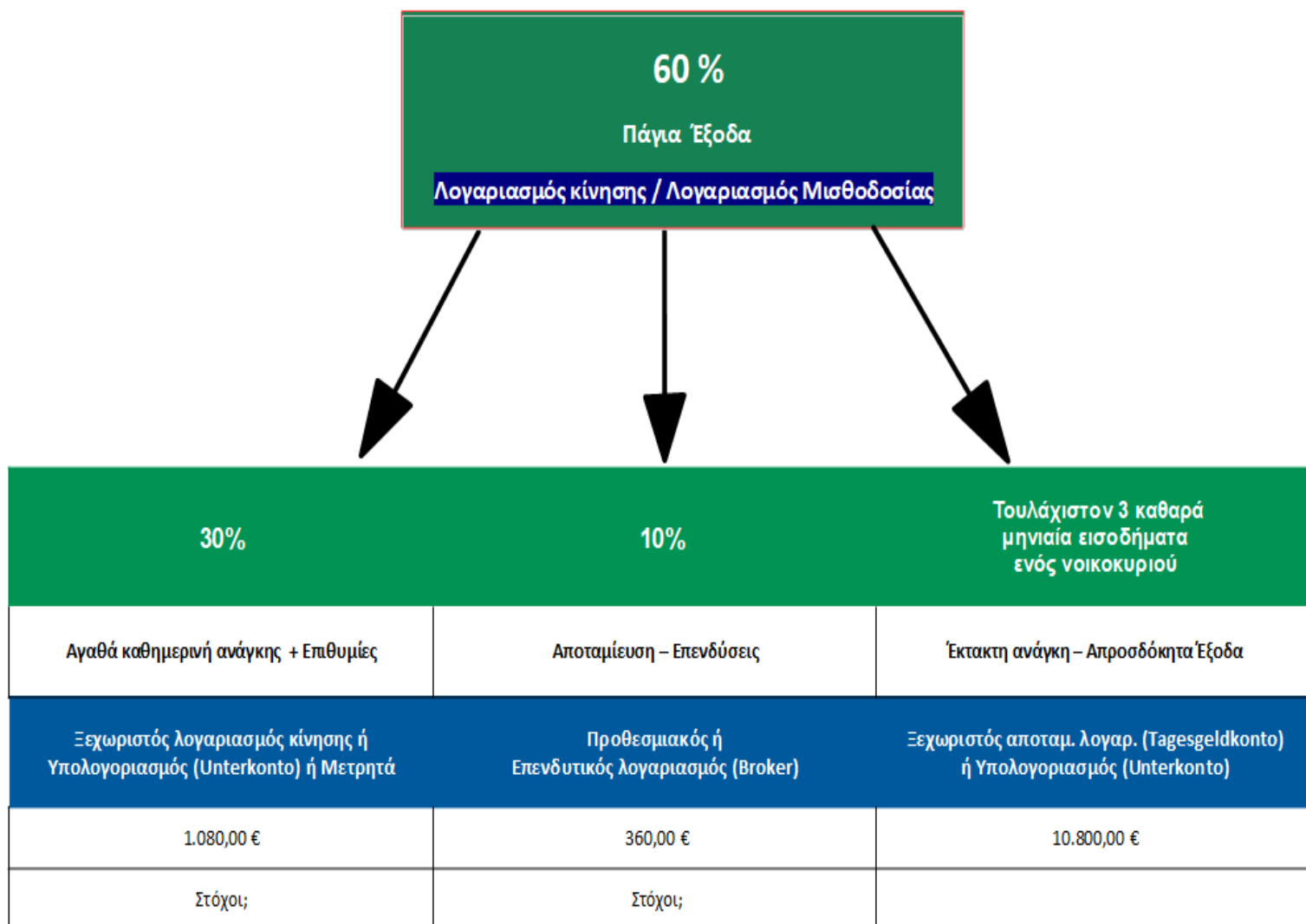
Το σύστημα λογαριασμών λειτουργεί στον «αυτόματο πιλότο», χωρίς κόπο και χάσιμο χρόνου, αρκεί να το στήσεις μια φορά σωστά. Άπαξ και στηθεί σωστά, έπειτα το μηνιαίο εισόδημά σου κατανέμεται εύκολα και αυτόματα με το που καταλήγει στον λογαριασμό μισθοδοσίας ή στον εταιρικό λογαριασμό.

Για τους μισθωτούς (ακολουθεί για τους ελεύθερους επαγγελματίες)

ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΡΑΠΕΖΙΚΩΝ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ

Μηνιαίο συνολικό καθαρό εισόδημα νοικοκυριού: **3.600 €**

Συμπλήρωσε τα δικά σου ποσοστά



❖ **BHMA #1: Άνοιγμα λογαριασμών**

Άνοιξε τους αντίστοιχους τραπεζικούς λογαριασμούς και τον επενδυτικό λογαριασμό. Εδώ, χρειάζεται απλώς να κάνεις *ενδελεχή έρευνα και σύγκριση* των εκάστοτε προϊόντων. Γενικά και ιδανικά για όλα τα είδη λογαριασμών ισχύει: δωρεάν διατήρηση και διαχείριση, δίχως πάγια μηνιαία έξοδα. Ειδικότερα, για τον λογαριασμό κίνησης, έχει μεγάλη σημασία να μην υπάρχουν αυστηροί περιορισμοί και επιπλέον έξοδα στην διεκπεραίωση των πάγιων εντολών. Επίλεξε τους λογαριασμούς βάσει των επιμέρους κριτηρίων και χαρακτηριστικών που σε εξυπηρετούν (έξτρα παροχές, επιτόκιο, διευκολύνσεις, επιβράβευση, είδος και συχνότητα εκτοκισμού κλπ).

Η ιδανικότερη λύση είναι να επιλέξεις εκείνα τα τραπεζικά προϊόντα που προσφέρουν *υπολογαριασμό* (στην Γερμανία ονομάζεται *''Unterkonto''* ή *''Spaces''* ή *''Pockets''*). Όπου και εάν είναι εφικτό. Αυτό καθιστά πιο εύκολη και λειτουργική την διαχείριση και εποπτεία λογαριασμών και συναλλαγών. Δεν μπορώ να σου προτείνω συγκεκριμένους λογαριασμούς, διότι τα χαρακτηριστικά ειδικά αυτού του είδους των προϊόντων, μεταβάλλονται πολύ συχνά. Κάτι που θα γράψω σήμερα, μετά από λίγο καιρό, δεν θα ισχύει.

1. Λογαριασμός κίνησης

Πρόκειται για έναν κλασσικό λογαριασμό κίνησης (τρεχούμενος λογαριασμός, Girokonto), στον οποίο καταλήγει ο μισθός σου και μέσω αυτού εξυπηρετούνται τα πάγια έξοδα. Από αυτόν τον λογαριασμό ξεκινάει η κατανομή των χρημάτων στους υπόλοιπους λογαριασμούς.

2. Τραπεζικός Λογαριασμός ή Μετρητά για επιθυμίες (διασκέδαση, ένδυση κ.α.)

Εδώ έχουμε τα ακόλουθα σενάρια: Αν πιστεύεις ότι θα μπερδευτείς με έναν νέο λογαριασμό ή αν αποφεύγεις όσο το δυνατόν περισσότερο τη πληρωμή με πλαστικό χρήμα ή αν δεν προβλέπεται ο υπολογαριασμός ή αν διατηρείς πιο εύκολα τον έλεγχο των χρημάτων, τότε ενδείκνυται η λύση των μετρητών. Φυσικά, απαιτείται εκ των προτέρων η *ανάληψη* του συγκεκριμένου μηνιαίου ποσού χρημάτων που αντιστοιχεί στο 30% (ή οποιοδήποτε άλλο ποσοστό ορίσεις) για διασκέδαση, επιμόρφωση, διακοπές κ.α.

Αν δεν ισχύει κανένα απ' τα παραπάνω σενάρια, τότε ανοίγεις απλά έναν *δεύτερο* λογαριασμό. Από τεχνικής άποψης, είναι ένας λογαριασμός κίνησης. Από πρακτικής άποψης, θα σε διευκολύνει ο υπολογαριασμός, εάν αυτό είναι εφικτό στη τράπεζα, στην οποία διατηρείς ήδη τον *κύριο* λογαριασμό κίνησης. Είναι η πιο εύκολη και λειτουργική εκδοχή.

- **Μην πέσεις στην παγίδα** να αφήσεις αυτής της κατηγορίας χρήματα στον κύριο λογαριασμό κίνησης, διότι πολύ απλά θα μπερδευτούν με τα υπόλοιπα χρήματα και θα χαθεί η οργάνωση που επιδιώκουμε στο σύστημα λογαριασμών.

Αν σε αυτήν την κατηγορία εξόδων προτιμάς την *πληρωμή με μετρητά*, το *σύστημα φακέλων* θα σε βοηθήσει στον διαχωρισμό χρημάτων. Στην εποχή του online banking, του ψηφιακού πορτοφολιού (Apple Pay, Android Pay, Paypal) και του επερχόμενου ψηφιακού ευρώ (CBDC, Central Bank Digital Currency), πιθανόν το σύστημα φακέλων σου φαίνεται παρωχημένο, ασυνήθιστο ή πολύπλοκο. Όμως, είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό για δύο λόγους.

Πρώτον, αν αδειάσει ο φάκελος, παύεις να ξοδεύεις. Δεν καταφεύγεις σε μορφή πίστωσης (υπερανάλληψη - Dispokredit, πιστωτική κάρτα) και έμμεσα ξοδεύεις λιγότερα. Δεύτερον, ο παραδοσιακός τρόπος πληρωμής με μετρητά *αυξάνει την επίγνωση πληρωμής*, αφού πιάνεις, νιώθεις το χρήμα να εγκαταλείπει το χέρι σου. Η αύξηση επίγνωσης της πληρωμής εντείνει τον «πόνον» πληρωμής, γεγονός που οδηγεί στη μείωση εξόδων. Όρισε τις κατηγορίες εξόδων - άρα τον αριθμό φακέλων - που σε εξυπηρετούν και μοίρασε το αντίστοιχο ποσό μετρητών στους αντίστοιχους φακέλους.



Τα σύγχρονα εργαλεία πληρωμής εξυπηρετούν τελικά τα οικονομικά μας συμφέροντα ή την ευκολία μας; Στην πραγματικότητα, μας διευκολύνουν να ξοδεύουμε περισσότερα χρήματα πιο γρήγορα, πιο εύκολα και απερίσκεπτα.

Η ευκολία και ταχύτητα πληρωμών λειτουργούν εν τέλει εναντίον μας, αφού μας οδηγούν στο να σκεφτόμαστε λιγότερο πριν ξοδέψουμε.

Έτσι, υποκύπτουμε πιο εύκολα στους καταναλωτικούς πειρασμούς. Μέσω της διευκόλυνσης πληρωμών *μειώνεται η συνειδητοποίηση* των εξόδων μας, άρα μειώνεται ο «πόνος» πληρωμής. Επομένως, τι μας ωφελεί περισσότερο;

Στην περίπτωση που δεν θέλεις να ανοιγοκλείνεις φακέλους ή να τους κουβαλάς σε κάθε τσάντα σου, υπάρχει *εναλλακτική λύση*. Μπορείς να μοιράσεις τα μετρητά, τοποθετώντας τα αντίστοιχα ποσά, σε συγκεκριμένα σημεία του πορτοφολιού σου. Για παράδειγμα, τα 60 € για εβδομαδιαία διασκέδαση, θα βρίσκονται στην μπροστινή θέση του πορτοφολιού.

Και αν η επόμενη πληρωμή εκτελείται, ως συνήθως, διαδικτυακά, τότε μπορείς να προσαρμόσεις αντίστοιχα την ανάληψη και την προσθαφαίρεση στους φακέλους ή στο πορτοφόλι σου. **Σου φαίνεται παράδοξο ή κουραστικό;** Θα διαπιστώσεις ότι και αυτό τελικά είναι θέμα συνήθειας. Έχουμε προσαρμοστεί στα σύγχρονα εργαλεία πληρωμών, πράγμα που σημαίνει ότι μπορούμε να *επαναπροσαρμοστούμε*. Παλιότερα πώς τα καταφέρναμε δίχως γκρίνιες;

Κατά τα άλλα, ξόδεψε και απόλαυσε μέχρι το τελευταίο ευρώ όλα τα χρήματα αυτής της κατηγορίας χωρίς ενοχές!

3. Λογαριασμός αποταμίευσης

Το 10% που μεταφέρεται από τον κύριο λογαριασμό κίνησης προς αυτόν λογαριασμό εξυπηρετεί τους μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους αποταμιευτικούς στόχους σου. Οι *μεσοπρόθεσμοι* στόχοι αφορούν έναν χρονικό ορίζοντα μεταξύ ενός και πέντε ετών, ενώ οι *μακροπρόθεσμοι* αφορούν έναν χρονικό ορίζοντα άνω των έξι ετών.

Τα χρήματα αποταμίευσης πρέπει οπωσδήποτε να μεταφέρονται σε ξεχωριστό λογαριασμό και να μην παραμένουν στον τρεχούμενο. Κατά κάποιον τρόπο **ξεγελάς τον εαυτό σου**, αποκρύπτοντάς του διαθέσιμα προς ξόδεμα χρήματα. Όσα δεν βλέπεις, δεν υπάρχουν. Συχνά, τα ξεχνάς κιόλας, αφού δεν τα βλέπεις. Κρύβε χρήματα!

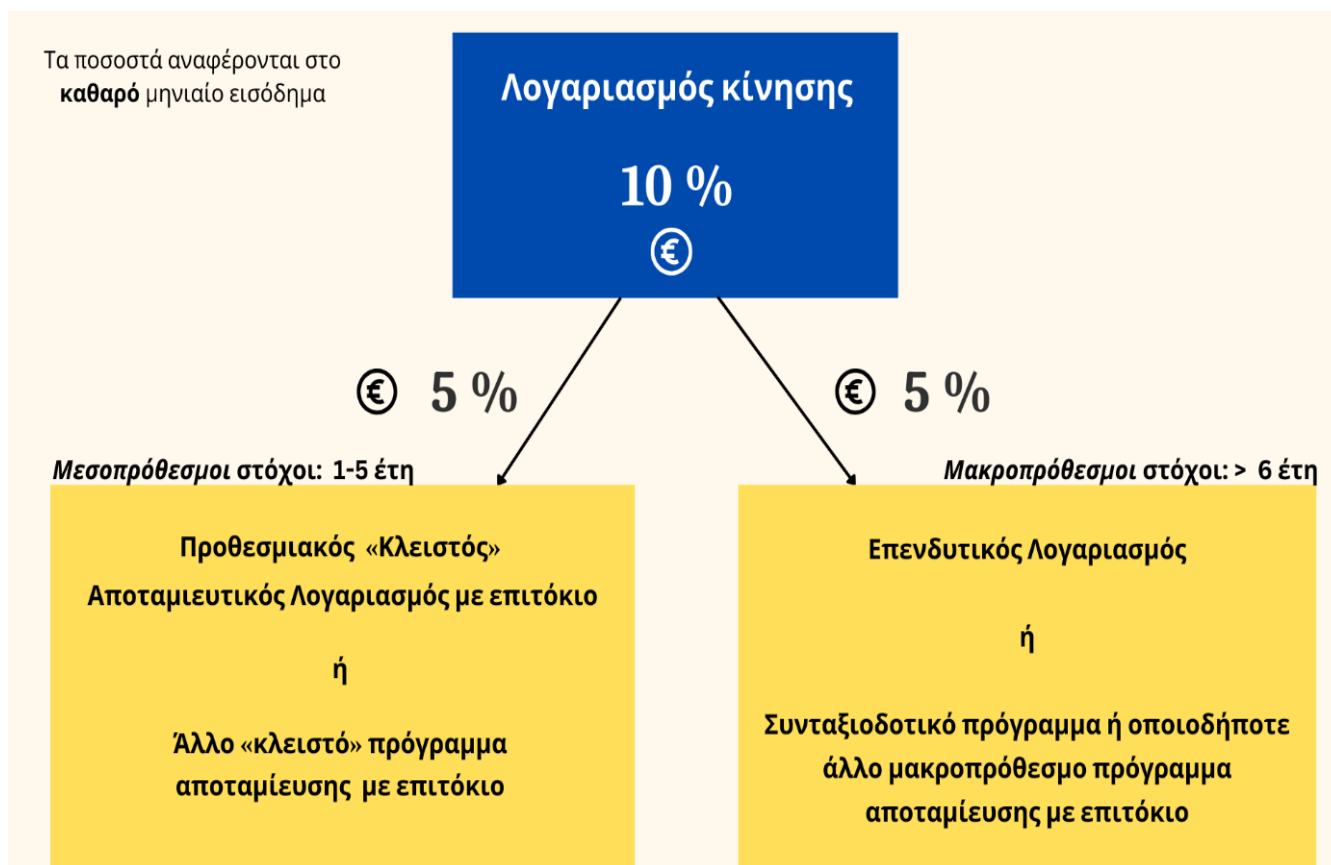
Από τεχνικής άποψης, πρόκειται για έναν αποταμιευτικό ή επενδυτικό λογαριασμό μέσω του οποίου διεκπεραιώνονται οι επενδύσεις σου. Το *είδος* του λογαριασμού που τελικά θα επιλέξεις, καθορίζεται κυρίως από το είδος των στόχων σου και το επενδυτικό σου προφίλ.

Άλλοι προτιμούν ένα εγγυημένο αλλά χαμηλό επιτόκιο (προθεσμιακός), ενώ άλλοι κυμαινόμενο μέσω διάφορων επενδυτικών μέσων (π.χ. αμοιβαία κεφάλαια: A/K, διαπιστευμένα A/K: ETFs).

Ποια είναι η ιδανικότερη λύση;

Ενδείκνυται, να μοιράσεις το 10% σε 2 ισόποσα μέρη: 5% + 5%.

1. 5% για μεσοπρόθεσμους στόχους σου (1 - 5 έτη)
2. 5% για μακροπρόθεσμους στόχους σου (άνω των 6 ετών - επιθυμητός χρονικός ορίζοντας)



Εναλλακτικά: Εφόσον είναι εφικτό ενόψει της οικονομικής σου κατάστασης, συνίσταται να αφιερώσεις το 10% αποκλειστικά για τους μακροπρόθεσμους στόχους σου. Αυτό συνεπάγεται ότι οι μεγάλες μεσοπρόθεσμες αγορές θα εξυπηρετούνται από το αντίστοιχο

ποσοστό για τις επιθυμίες. Δηλαδή, απ' το 30% του Κανόνα 60-30-10 (ή οποιαδήποτε άλλη παραλλαγή του).

4. Λογαριασμός έκτακτης ανάγκης - «Μαξιλαράκι» οικονομικής ασφάλειας

Για την χρησιμότητα αυτού του λογαριασμού, μιλήσαμε προηγουμένως. Από τεχνικής άποψης, πρόκειται για έναν ξεχωριστό αποταμιευτικό λογαριασμό ή υπολογαριασμό. Να θυμάσαι, ότι αυτός ο λογαριασμός δεν πρέπει να είναι «κλειστός». Θέλεις άμεση πρόσβαση σε ρευστότητα και ευέλικτη διαχείριση. Από πρακτικής άποψης, θα σε διευκολύνει πολύ, αν στην ίδια τράπεζα, στην οποία διατηρείς τον κύριο λογαριασμό κίνησης, διατηρείς και αυτόν τον λογαριασμό, ως υπολογαριασμό. Αν δεν είναι εφικτό, άνοιξε έναν νέο λογαριασμό, ιδανικά δίχως πάγια έξοδα.

❖ ΒΗΜΑ #2: Ορισμός πάγιων εντολών

Αυτοματοποίησε τις μεταφορές χρημάτων στους υπόλοιπους λογαριασμούς, αντί να κάνεις επιμέρους εμβάσματα κάθε μήνα. Κάντο τώρα για να είσαι, έπειτα, ήσυχος. Όρισε τις αντίστοιχες πάγιες εντολές αρχές του μήνα ή την αμέσως επομένη της καταβολής του μισθού σου.



Συγχαρητήρια! Κατάφερες να εφαρμόσεις όλα τα διαδικαστικά βήματα. Αφού στήσεις το σύστημα λογαριασμών, άφησέ το απλώς να δουλεύει για εσένα.

Λειτουργεί αυτόματα και εσύ απλά χρειάζεται να κάνεις έναν έλεγχο, αφιερώνοντας 5-10 λεπτά τον μήνα.

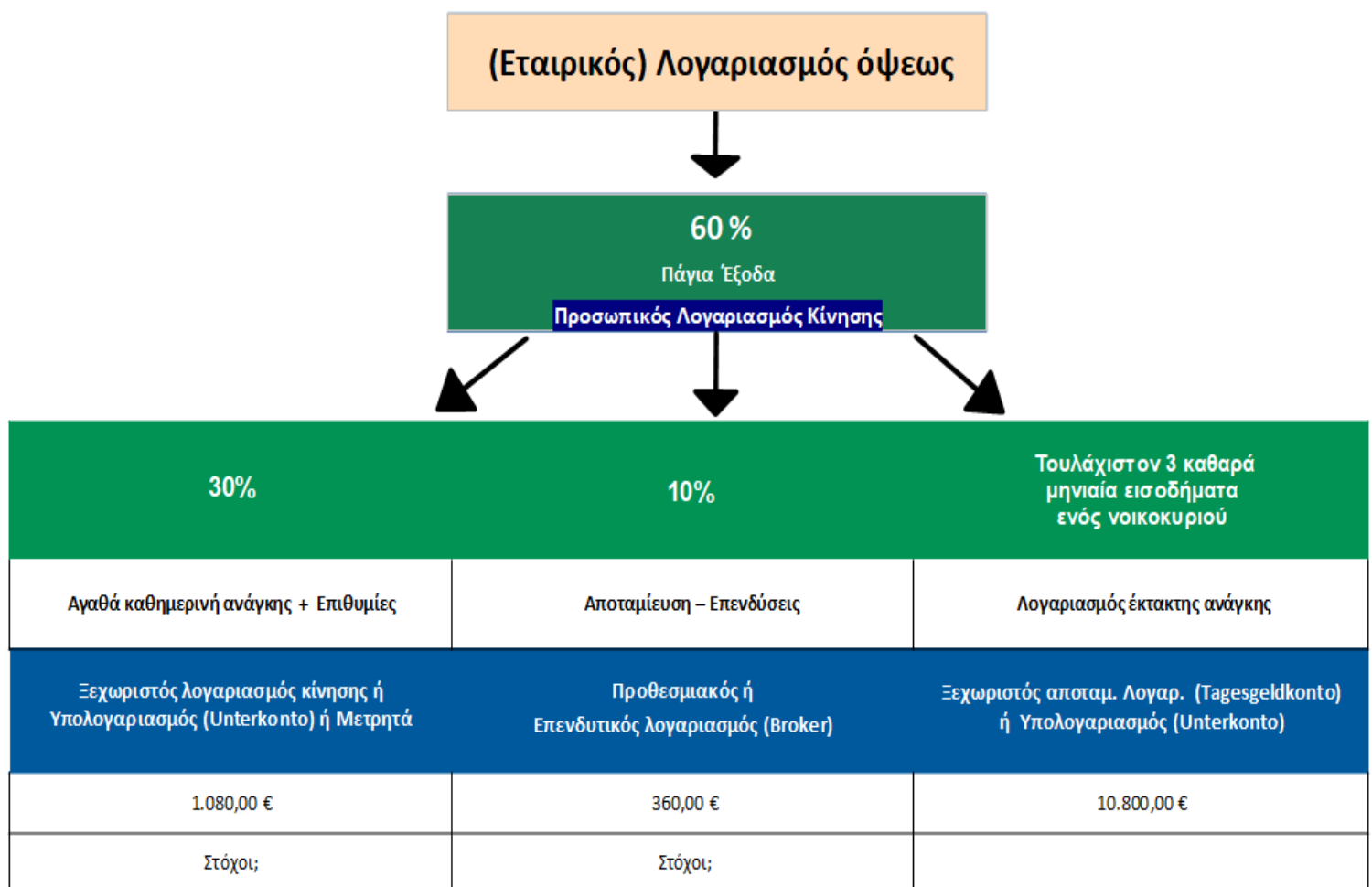
❖ Για τους ελεύθερους επαγγελματίες και επιχειρηματίες

Αυτό που αλλάζει είναι η επιπλέον πάγια εντολή από τον εταιρικό λογαριασμό όψεως στον προσωπικό λογαριασμό κίνησης. Τα υπόλοιπα παραμένουν ίδια, όπως αποτυπώνεται στην εικόνα

ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΡΑΠΕΖΙΚΩΝ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ

Μέσος όρος μηνιαίου συνολικού κέρδους: **3.600 €**

Συμπλήρωσε τα προσωπικά ποσοστά



Μεταξύ των *συγκεκριμένων* ποσοστών του συστήματος λογαριασμών και του *ασταθούς* τζίρου ενός ελεύθερου επαγγελματία, υπάρχει ασυμβατότητα. Ωστόσο, ως αυτοαπασχολούμενος ή επιχειρηματίας, οφείλεις να αντιμετωπίζεις τον εαυτό σου και με την ιδιότητα του μισθωτού, με την έννοια ότι οφείλεις να πληρώνεις τον εαυτό σου μέσω της εταιρίας σου ένα σταθερό μηνιαίο μισθό, όπως πληρώνεις τους εργαζομένους που τυχόν έχεις. Αυτό ισχύει, ανεξαρτήτως εταιρικής μορφής (προσωπική ή κεφαλαιουχική).

Ακόμη και στις δυσμενείς εποχές χαμηλότερου ή ανεπαρκούς τζίρου, οφείλεις να διασφαλίζεις την καταβολή ενός συγκεκριμένου «μισθού» σε εσένα. Πώς; Μέσω του εταιρικού λογαριασμού αποθεματικών. Με αυτόν τον τρόπο, σου εξασφαλίζεις ένα σταθερό μηνιαίο εισόδημα για την υλοποίηση του προσωπικού οικονομικού σχεδιασμού. Διαφορετικά, θα είσαι συνεχώς στο μεταίχμιο.



«Μα, πώς θα πληρώνω τον εαυτό μου έναν σταθερό μισθό, όταν καλά καλά δεν μου φτάνουν για τα έξοδα;»

Πιθανότατα, δεν θα είναι εφικτό άμεσα. Ειδικά, όταν πρόκειται για νέα εταιρία, δίχως σταθερές και υψηλές ταμειακές ροές, αυτό είναι σχεδόν αδύνατον. Κατανοώ την θέση σου· έχω περάσει από αυτό το στάδιο. Προτού, πληρώσεις τον εαυτό σου έναν σταθερό μισθό, πρέπει *πρώτα* να προσφέρεις στην εταιρία σου τα αναγκαία αποθεματικά σε περίπτωση ανάγκης. Αναφέρομαι στον *εταιρικό λογαριασμό αποθεματικών* για τις περιόδους χαμηλού τζίρου. Αποσκοπώντας στην εύρυθμη λειτουργία της εταιρίας σου, οφείλεις αρχικά να μεριμνήσεις για το εταιρικό «μαξιλαράκι» ασφαλείας και έπειτα για το προσωπικό.

Το συνολικό ποσό αποθεματικών σου ενδείκνυται να καλύπτει *το σύνολο των εταιρικών δαπανών για τουλάχιστον 3-4 μήνες*. Έτσι, ακόμη και στις δύσκολες εποχές διασφαλίζεται – μεταξύ των άλλων πληρωμών – και η καταβολή του μισθού σου. Στις καλές εποχές, όμως, οφείλεις να ξαναγεμίζεις τον λογαριασμό αποθεματικών προς εξασφάλιση της εταιρικής ρευστότητας και στο μέλλον .

Παλαιότερα, ως νέα ελεύθερος επαγγελματίας, δούλευα για να εξυπηρετώ τους λογαριασμούς μου. Τους πρώτους 9 μήνες ίσα-ίσα τα έβγαζα πέρα. Κυριολεκτικά επιβίωση, αφού εργαζόμουν για τα βασικά έξοδα. Το χαμηλό κέρδος που απέμενε -όταν και εάν απέμενε, το αξιοποιούσα αποκλειστικά για τον σχηματισμό εταιρικών αποθεματικών (φόροι, έκτακτα έξοδα εταιρίας κλπ.). Δεν επαρκούσε για την πληρωμή μισθού.

Πέρασαν 9 μήνες μέχρι να μου καταβάλλω, γεμάτη ανασφάλειες, τον πρώτο μου μισθό, ο οποίος αντικειμενικά δεν ήταν υψηλός. Μετά από ένα έτος περίπου, αύξησα τον μισθό μου, έχοντας, βέβαια, νωρίτερα σχηματίσει ικανό αποθεματικό με το οποίο ένιωθα ήρεμη, ακόμη και στις άγονες περιόδους.



Ε. Τα 10 λάθη που πρέπει να αποφύγεις στην οικονομική διαχείριση

1. Lifestyle Inflation ή Lifestyle Creep

Ελληνιστί: πληθωρισμός του τρόπου ζωής. Δηλαδή, όσο περισσότερα χρήματα κερδίζεις, τόσο περισσότερα ξοδεύεις. Αυτή η τάση αποτελεί ένα από τα καθοριστικότερα εμπόδια βελτίωσης της οικονομικής σου θέσης. Είναι γεγονός, πως είμαστε επιρρεπείς στο να ξοδεύουμε περισσότερα, όσο αποκτούμε περισσότερα, γιατί απλά ο καταναλωτισμός είναι μορφή ανταμοιβής και νιώθουμε καλά.

Η επιθυμία για υψηλότερα έσοδα συνοδεύεται σχεδόν πάντα από την επιθυμία για υψηλότερα έξοδα, καθώς όσο αυξάνονται τα εισοδήματά σου, αυξάνονται ταυτόχρονα (ω του θαύματος) και οι επιθυμίες σου. Τα συχνότερα γεύματα σε εστιατόρια, η πολυτελής διασκέδαση, η ενοικίαση ενός καλύτερου διαμερίσματος, τα ακριβότερα ρούχα ή το καλύτερο αμάξι γίνονται κατευθείαν πιο δελεαστικά. Κοινώς, από το ψωμοτύρι κατευθείαν στη σπαλομπριζόλα. Φυσικά, δεν είμαι ενάντια στην βελτίωση της ποιότητας ζωής, ούτε αντιπαθώ τη μπριζόλα.

Και έρχεται η εύλογη σκέψη:



**«Δηλαδή να μην μου προσφέρω περισσότερα, όσο κερδίζω περισσότερα;
Αυτός δεν είναι -μεταξύ των άλλων- ο σκοπός αύξησης εισοδήματος;»**

Βεβαίως, συμφωνώ μαζί σου. Ωστόσο, εδώ αξίζει να θυμηθούμε το εξής: αν θέλουμε πραγματικά να δούμε αλλαγές στο πορτοφόλι μας, σημασία δεν έχει πόσα χρήματα κερδίζουμε, αλλά πόσα καταφέρνουμε να κρατήσουμε απ' όσα κερδίζουμε και, έπειτα, πώς τα διαχειριζόμαστε.

Δεν έχει σημασία αν κερδίζεις 800 €, 2.000 € ή 5.000 € τον μήνα. Αν το κόστος ζωής που έχεις διαμορφώσει, σε οδηγεί να ξοδεύεις το σύνολο του εισοδήματός σου, τότε πάντα θα φταίει το εισόδημα, ως συνήθης «κακός» της υπόθεσης. Όσο υψηλό κι αν είναι το εισοδήμά σου, αυτό θα σου φαίνεται πάντα ανεπαρκές, αφού τα αυξημένα έξοδα θα χαλάνε το ισοζύγιο. **Εάν είχες χαμηλότερα έσοδα, θα είχες και χαμηλότερα έξοδα. Το εξοδολόγιο θα αναπροσαρμοζόταν. Άρα, το ύψος του εισοδήματός σου δεν είναι πάντα το πρόβλημα, αλλά δεν είναι πάντα και η λύση.**

Η αντίληψη ότι «όλα μου τα προβλήματα θα λυνόντουσαν, εάν είχα παραπάνω χρήματα» δεν είναι απόλυτα ορθή. Σαφώς και είναι σημαντικό να έχεις πολλά ή περισσότερα χρήματα (ο,τι σημαίνει «πολλά» ή «περισσότερα» για τον καθένα). Όμως, δεν είναι η μοναδική λύση που θα σε σώσει, αν τα υψηλότερα εισοδήματα *«καπελώνονται»* από τα υψηλότερα έξοδα. Δίχως τη τήρηση ενός σταθερού προϋπολογισμού εξόδων, πάντα θα νιώθεις, ότι «δύσκολα βγαίνει ο μήνας».

Το μυστικό για την επιτυχημένη οικονομική διαχείριση κρύβεται στον τρόπο σκέψης σου, όταν έχεις (πολλά ή περισσότερα) χρήματα.

Συνίσταται να διατηρείς σταθερό το κόστος ζωής σου, όσο αυξάνεις το εισόδημά σου. Οφείλεις να διατηρείς χαμηλά/σταθερά τα έξοδά σου, είτε στοχεύεις να απαλλαχτείς άμεσα

από χρέη είτε να διατηρήσεις την οικονομική σταθερότητα είτε να φτάσεις *ταχύτερα* στην οικονομική ελευθερία.

Το κόστος ζωής που διαμορφώνεις κατά την διάρκεια αύξησης του εισοδήματός σου, είναι το κλειδί. Είναι αυτό που καθορίζει, εάν και πόσο σύντομα θα φτάσεις στον στόχο σου.

Αυτοκτονικά κακό είναι το *“Lifestyle Creep”*, αφού σε εγκλωβίζει σε έναν φαύλο κύκλο, όπως αποτυπώνεται στην παρακάτω εικόνα.



2. Έλλειψη αυτοελέγχου σε συγκεκριμένες κατηγορίες εξόδων

Ο ΑΓΩΝΑΣ ΕΙΝΑΙ ΔΙΠΛΟΣ! Είναι καθοριστικής σημασίας να αντιληφθούμε ότι **είμαστε ένας εναντίον δύο**.

Από τη μία είναι η «κατασκευαστική» αδυναμία μας: οι συναισθηματικές παρορμήσεις μας και η έλλειψη αυτοσυγκράτησης. Έχουμε πάθη, ελλιπή αυτοέλεγχο, έλλειψη προσοχής, διάθεσης, χρόνου και γνώσεων.

Από την άλλη είναι το οικονομικό περιβάλλον που μας δελεάζει με δεκάδες πειρασμούς. Πειρασμοί για τον ουρανίσκο, το σώμα, το πρόσωπο, τη ψυχή και τη φιλαυτία μας. Η καταναλωτική κουλτούρα είναι παντού. Στο κινητό, στο δρόμο, στη τηλεόραση, στο καφέ, στο περιοδικό, στο περίπτερο. Παντού!

Παρατήρησε τους συχνότερους λόγους που σε οδηγούν σε μία οικονομική απόφαση ή στην απόφαση να μην πάρεις οικονομική απόφαση και να τα αφήσεις όλα ως έχουν. Πίσω από κάθε απόφαση κρύβεται η ανάγκη απόλαυσης ενός όμορφου συναισθήματος ή ανάγκη σίγασης ενός ανεπιθύμητου συναισθήματος.

Από κάθε απόφαση; Ναι, από κάθε· μεγάλη ή μικρή. Από την αγορά ενός αυτοκινήτου, σπιτιού ή επενδυτικού προγράμματος μέχρι τα παπούτσια που ζαχάρωνες καιρό, το γεύμα στο εστιατόριο, τα βιβλία, τις ακριβές διακοπές ή το ακριβό κρασί. Οι λόγοι που επηρεάζουν ή καθορίζουν την οικονομική διαχείριση, είναι συναισθηματικοί. Είναι η ανάγκη αίσθησης ασφάλειας, άνεσης, χαράς, σπουδαιότητας, ικανοποίησης ή αποφυγής πόνου λόγω ανεπάρκειας οικονομικών πόρων.

Φυσικά, δεν αποτελούν εξαίρεση τα «χαζά» μικρά έξοδα. Όλα γίνονται για ένα συναίσθημα. Άμεσα ή έμμεσα. Συνειδητά ή ασυνείδητα.

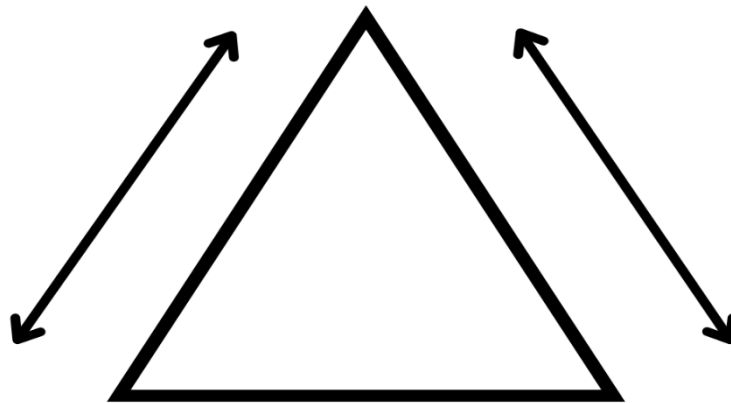
Μια απ' τις σημαντικότερες ικανότητες που μπορούμε να αναπτύξουμε, για να πετύχουμε οικονομικά στην ζωή μας, (όπως το ορίζει ο καθένας) είναι η ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων μας.

Αν δεν κυριαρχήσεις στα συναισθήματά σου, αυτά θα κυριαρχήσουν σε εσένα και κατά συνέπεια και στην τσέπη σου. Η τέχνη του αυτοελέγχου δεν είναι μονάχα μια ακόμη ικανότητα που σε υποστηρίζει να παράγεις πλούτο, αλλά είναι ταυτόχρονα «Η» ικανότητα που σε βοηθά να τον προστατεύεις.

Για να καταφέρουμε, όμως, να γίνουμε κυρίαρχοι εαυτού, χρειάζεται νωρίτερα να κατανοήσουμε τη λειτουργία της ανθρώπινης οικονομικής συμπεριφοράς. Είναι μια σύνθετη διαδικασία, κατά την οποία αλληλοεπιδρούν οι παρακάτω παράγοντες:

ΚΙΝΗΤΡΟ - ΣΚΕΨΗ

Γιατί θέλω να το αγοράσω;



ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Πώς και γιατί οδηγούμαι στην αγορά; Ποιοι παράγοντες με επηρεάζουν;

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Πως αισθάνομαι πριν και μετά την αγορά;

***Με την λέξη αγορά, εννοείται γενικά κάθε οικονομική απόφαση**

4 ΛΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ 2^Ο ΛΑΘΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

1. Ενεργοποίησε τον μηχανισμό αυτοελέγχου σου

Τι θέλουμε να πετύχουμε; Την αυτοσυγκράτηση μέσω ελέγχου των συναισθημάτων μας. Αναγνώρισε και σκέψου. Γιατί το κάνεις; Φέρε επίγνωση και εντόπισε το *αληθινό κίνητρο που προκαλεί την καταναλωτική σου επιλογή. Στην πράξη, πριν ξοδέψεις χρήματα, αναρωτήσου:*

I. Τι ακριβώς με οδηγεί στην αγορά;

Έκλεισες μια «καλή» δουλειά και είσαι χαρούμενος; Αποτελεί δώρο προς τον εαυτό σου ή μορφή αυτοφροντίδας; Είναι το ΕΓΩ σου που θέλει να εντυπωσιάσει τους άλλους, να ξεχωρίσει από τους άλλους ή να ταιριάζει με τους άλλους; Αναζητάς εύκολη ευχαρίστηση και διασκέδαση; Θα σου δώσει πρόσκαιρη ικανοποίηση ή θα σου αποφέρει κάτι μακροπρόθεσμα;

Μέσω των ερωτήσεων, ενεργοποιείς συνειδητά τη λογική σκέψη και δεν παρασύρεσαι από την δεδομένη συναισθηματική κατάσταση. Και αυτό γιατί, ψάχνεις ένα σοβαρό λόγο που να δικαιώνει την καταναλωτική σου πρόθεση.

Απαντήσεις τύπου: «επειδή, έτσι θέλω», «έτσι μου 'ρθε» ή «δεν χρειάζεται να υπάρχει λόγος», είναι δικαιολογήμενες και ανθρώπινες. Αναρωτήσου, όμως, παράλληλα τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις. Τι θα συμβεί αν αυτές οι απαντήσεις μετατραπούν σε γλυκές καραμέλες που συχνά καταπίνεις;

II. Το χρειάζομαι; Ζούσα και πριν το αποκτήσω;

Είδες κάτι στη βιτρίνα και αισθάνθηκες ότι το «χρειάζεσαι»; Το χρειάζονται, πριν το δεις στο κατάστημα; Ή ξαφνικά αισθάνθηκες ότι το «χρειάζεσαι», επειδή εμφανίστηκε μπροστά σου και σου άρεσε; Ένα σουηδικό ρητό λέει: «Αυτός που αγοράζει ό,τι δεν χρειάζεται, κλέβει από τον εαυτό του».

III. Αυτό είναι μια (πλασματική) επιθυμία ή μια ανάγκη;

Συχνά μπερδεύουμε τις πραγματικές ανάγκες με τις κίβδηλες επιθυμίες μας. Άλλοτε τις ταυτίζουμε κι άλλοτε βαφτίζουμε τις επιθυμίες μας ανάγκες, για να ξεμπερδεύουμε πιο εύκολα με το δίλημμα: «να το αγοράσω ή να μην το αγοράσω;». Αλίμονο! Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα καταναλώνουμε προς ικανοποίηση των επιθυμιών μας. Θέλουμε να ζήσουμε κιόλας. Απλώς, υπάρχει μια πολύ λεπτή γραμμή διαχωρισμού.

Προσπάθησε να ξεχωρίσεις τις πραγματικές ανάγκες σου από τις ψεύτικες επιθυμίες που σου γεννώνται ξαφνικά από τα δήθεν “must have” ή “must do” στο κυνήγι της ψευτοηδονής, από ινσταγκραμικές μόδες του κάθε Influencer ή από άλλα περιττά viral της διαδικτυακής βιτρίνας. Μήπως σου «φυτεύτηκαν» ασυνείδητα στο νου σου απ’ τις νέες τάσεις (trends), απ’ τα ατελείωτα pop-ups που επίμονα ξεπηδάνε στην οθόνη σου και από τις επικρατούσες κοινωνικές νόρμες για την κατάκτηση της εξωτερικής - δήθεν επιτυχίας.

Ναι, δεν είναι συχνά εύκολα προσδιορίσιμα τα όρια ανάμεσα στις πραγματικές, επιθυμίες, τις πλασματικές επιθυμίες και τις ανάγκες σου. Ωστόσο, αξίζει τον κόπο να τα προσδιορίσεις, προκειμένου να καταφέρεις τον έλεγχο δαπανών σου.

IV. Έχω ήδη κάτι το οποίο με εξυπηρετεί;

Εννοείται πως έλκεσαι απ’ τα καινούργια πράγματα. Ποιος λέει όχι στα καινούργια όσα κι αν έχει ήδη στα ντουλάπια και στις ντουλάπες του; Κάνε ένα ξεκαθάρισμα και δες τι έχεις. Υπάρχει κάτι που ήδη σε εξυπηρετεί; Έχεις, μήπως ήδη 4 βολικά και όμορφα jeans; Επαναχρησιμοποιούνται άνετα;

Και εδώ αρχίζει ο ωραίος διάλογος με το διαβολάκι του εαυτού σου. Να είσαι ειλικρινής. Μην κάνεις ζαβολιές. Σαφώς και δεν εννοώ να καταντήσεις μίζερος και να χρησιμοποιείς παμπάλαια αντικείμενα ή ρούχα.

Αντιλαμβάνομαι όμως, συχνά ότι αυτό που κατά βάθος λαχταράμε είναι η ανανέωση και η αλλαγή στη καθημερινότητά μας. Απλώς ψάχνουμε το νέο και την ανανέωση στα «νέα» αγαθά. Μήπως την ψάχνουμε σε λάθος μέρη;

V. Θα το μετανιώσω που δεν το αγόρασα;

Αν έχεις μια ακατανίκητη επιθυμία να αγοράσεις κάτι (ακόμα κι αν δεν το χρειάζεσαι πραγματικά) και για οποιονδήποτε λόγο αυτό εξαντλούνταν, πόσο θα μετάνιωες που δεν το αγόρασες; *Αν η απάντηση δεν είναι «πάρα πολύ», τότε άστο να φύγει.*

VI. Αξίζει τελικά;

Δεν είναι όλα σημαντικά και δεν έχουν όλα αξία. Επιπλέον, δεν σου προσφέρουν όλες οι αγορές την ίδια *ικανοποίηση*.

Μην σπαταλάς χρήματα σε ό,τι δεν σου δίνει *αξία*, δεν (θα) σου αποφέρει *οικονομικό κέρδος* ή δεν είναι *χρήσιμο (πραγματικό όφελος)*. Πρότασή μου: Βάλε όρια. Τήρησε τα όρια. Αλλιώς, θα παραμείνεις αέναος δέσμιος των επιθυμιών σου.

Αυτή η διαδικασία ερωτήσεων δεν είναι τόσο χρονοβόρα, όσο -ενδεχομένως- φαντάζεσαι. Κατόπιν εξάσκησης, γίνεται εύκολα και γρήγορα. Πίστεψέ με, δουλεύει!

➤ Πώς μπορείς να το ενσωματώσεις απλά και εύκολα στη γρήγορη καθημερινότητα;

Μην ενδίδεις άμεσα στην αγορά. Απέφυγε την «επιβεβαίωση αγοράς» ή ξαναβάλε το πορτοφόλι στην τσάντα. Στις καθημερινές γρήγορες συναλλαγές αναγκάζεσαι, συχνά, να λάβεις γρήγορες αποφάσεις. Στην ταχύτητα, εσύ πάντα φρένο.

Για *μεγαλύτερες αγορές*, άφησε αρχικά να περάσουν 7 μέρες, εκτός κι αν είναι επείγον και τα άπλυτα περιμένουν! Έτσι, έχεις ικανό χρονικό διάστημα να αξιολογήσεις, αν η αγορά είναι μια πραγματική ανάγκη. Αν μετά από 7 ημέρες δεν βρίσκεις όφελος ή νόημα στην αγορά ενός αγαθού ή μιας εμπειρίας, τότε ξέρεις τι πρέπει να κάνεις.

Για *μικρές αγορές* φτιάξε την τιμημένη και περίφημη λίστα, ώστε να μην αιχμαλωτίζεσαι στις παρορμητικές επιθυμίες σου. Ναι, ξέρω ότι το γνωρίζεις. Κάντο όμως, please!

2. Μετάτρεψε την τιμή αγοράς σε χρόνο εργασίας και ζωής

Αρκετό χρόνο απ' τη ζωή σου τον ανταλλάσσεις με σκοπό να κερδίσεις χρήματα. Χρόνος, κόπος και ενέργεια μετουσιώνονται σε χρήματα. *Δίνεις ζωή - παίρνεις χρήματα, αν το δούμε άκρως μικροαστικά.* Δεν αναφέρομαι εκούσια σε άλλα κίνητρα εργασίας. Όταν αρχίζεις να βλέπεις το χρήμα ως καθρέφτη του χρόνου ζωής, γίνεσαι πιο συνειδητός και προσεκτικός στον τρόπο που το ξοδεύεις.

Σπαταλάς χρήματα; Σπαταλάς, κυριολεκτικά, τον κόπο, την ενέργεια και τον χρόνο της ζωής σου. Εάν μετατρέπεις τα χρήματα σε χρόνο ζωής, τα εκτιμάς περισσότερο και επειδή, τα εκτιμάς περισσότερο, τα ξοδεύεις πιο συνετά για πράγματα που έχουν και φέρνουν αξία. Για πράγματα που σε κάνουν πραγματικά χαρούμενο και όχι για πράγματα που ικανοποιούν μονάχα παροδικά το ΕΓΩ σου. Για όσα σε κάνουν να νιώθεις πλούσιος και όχι να φαίνεσαι πλούσιος.

Παράδειγμα: το πουλόβερ αξίας 100 € αξίζει τις 8 ώρες εργασίας (προσάρμοσε αντίστοιχα τις ώρες); Αξίζει τον αντίστοιχο χρόνο από την ζωή σου; Όταν αρχίζεις να μεταφράζεις το κόστος σε μισθό ή ωρομίσθιο, βλέπεις τις τιμές με . . . άλλο μάτι. Όχι σε ευρώ, αλλά σε χρόνο ζωής ή σε εμπειρίες. Το νέο κινητό δεν κοστίζει 800,00 €, αλλά μερικές μέρες διακοπών, ωραία γεύματα με φίλους, ένα καλό δώρο, ή 40 ώρες επιπλέον εργασίας.

Με αυτόν τον τρόπο μετατρέπεις το χρήμα σε δραστηριότητες και άλλης ποιότητας εμπειρίες. Δεν είναι σκόπιμο να χρησιμοποιήσεις αυτήν την προσέγγιση στα βασικά αγαθά και είδη πρώτης ανάγκης ούτε να πέσεις στην παγίδα της εμμονικής αποταμίευσης που καταλήγει σε μιζέρια και υπερβολικό αυτοπεριορισμό.

3. Σκέψου το κόστος ευκαιρίας. Μήπως χάνεις κάτι καλύτερο;

Επιλέγοντας να ξοδέψεις σε κάτι, αρνείσαι αυτόματα να ξοδέψεις σε κάτι άλλο. Σκέψου: «Με ποιον άλλο τρόπο θα μπορούσα να ξοδέψω τα ίδια χρήματα, ώστε να επωφεληθώ αργότερα σε μεγαλύτερο βαθμό»; «Τι άλλο θυσιάζω για να το αποκτήσω»; «Για ποιο λόγο κάνω αυτή την επιλογή και δεν κάνω κάποια άλλη με μεγαλύτερο όφελος»;

Παράδειγμα Νο1: Αν είχες 400 € για μια νέα τηλεόραση, θα προτιμούσες ίσως, να αγοράσεις μία καινούργια με 250,00 € και τα υπόλοιπα 150 € να τα έστελνες για «δουλειά», ώστε μελλοντικά να «παράξουν» για εσένα επιπλέον χρήματα; Θα προτιμούσες ένα ποδήλατο ή μια εκδρομή; Ή θα προτιμούσες να έτρωγες περισσότερες φορές έξω με τη παρέα σου; Μπορείς να προσαρμόσεις τα παραδείγματα, όπως εσύ αγαπάς.

Παράδειγμα Νο2: Αγοράζεις μια μπλούζα αξίας 80 €. Ταυτόχρονα παραιτείσαι της ευκαιρίας να επιλέξεις κάτι άλλο πιο προσοδοφόρο ή εποικοδομητικό, ώστε αυτά τα 80 € να διατηρήσουν την αξία τους ή να σου επιστρέψουν μεγαλύτερη. Ποια οφέλη έχεις τώρα με την αγορά της μπλούζας και ποια οφέλη -μεγαλύτερης αξίας- θα μπορούσες να έχεις αργότερα, αλλά τα χάνεις λόγω της αγοράς; Αν τα 80 €, τα αξιοποιούσες διαφορετικά (π.χ. βιβλία, εμπειρία ή ο,τι άλλο) θα προτιμούσες μήπως περισσότερο το όφελος που θα αποκόμιζες από εκεί;

4. Αλλάζουμε ή φταίνε;

Είναι πράγματι δύσκολο να εξουδετερώνουμε συνεχώς τα εξωτερικά ερεθίσματα που μας δელεάζουν, να σκεφτόμαστε ορθολογικά και να δρούμε συνετά. *Το ερώτημα είναι αν θα συνεχίζουμε να δικαιολογούμε τη συμπεριφορά μας ή αν θα την αλλάζουμε. Είναι άλλο να γνωρίζουμε τι πρέπει να κάνουμε και άλλο να το κάνουμε.*



Φταίμε εμείς που ζούμε μες στις φυσικές και διαδικτυακές βιτρίνες; Όχι, φταίει το παπούτσι που είναι τόσο κομψό ή η Μαιρούλα που φοράει το ίδιο σε μαύρο.

Φταίμε εμείς που τρώμε απέξω; Όχι, φταίει το πρόγραμμά μας που δεν μας επιτρέπει να μαγειρέψουμε μοσχαράκι κοκκινιστό.

Φταίμε εμείς που τρώμε έξω; Όχι, φταίει το εστιατόριο που είναι τόσο ωραίο.

Φταίμε εμείς που πίνουμε τρίτο americano; Όχι, φταίει ο απέναντι που είναι όμορφος και θέλουμε να «καμακώσουμε». Να γίνουμε ερημίτες, να επιστρέψουμε στην ανταλλακτική οικονομία ή να γίνουμε τυφλοί;

Προς ενδυνάμωση του αυτοελέγχου και αποφυγή των πειρασμών, μπορείς να χρησιμοποιήσεις τη τεχνολογία υπέρ σου ή απλά να θέσεις εμπόδια προς τους πειρασμούς.

➤ **Έχεις τις εξής επιλογές:**

- α) προτίμησε τα μετρητά αντί της κάρτας. Έτσι, χρησιμοποιείς προς όφελός σου τον «πόνο» πληρωμής.
- β) καθόρισε ανώτατο όριο στη πιστωτική σου κάρτα,
- γ) χρησιμοποίησε την εφαρμογή στο κινητό σου με την οποία ορίζεις ένα όριο δαπανών στις κατηγορίες εξόδων που επιθυμείς. Ενημερώνεσαι, όταν φτάνεις το όριο εξόδων,
- δ) χρησιμοποίησε προπληρωμένη χρεωστική κάρτα.



Θέλω να μοιραστώ μαζί σου ένα **μέρος της δικής μου πρακτικής**, πιστεύοντας ότι θα σε βοηθήσει. Προσωπικά, δεν μπορώ να συγκρατηθώ στο σούπερ μάρκετ και στο οπωροπωλείο. Ιδιαίτερες δυσκολίες έχω στο σούπερ μάρκετ, στους «διαδρόμους του παραδείσου». Σε αυτούς με τα κρασιά και τα γλυκά. **Τι κάνω; Μου βάζω έμμεσα φρένο, πληρώνοντας αποκλειστικά με μετρητά.**

Έχω πάντοτε ένα συγκεκριμένο διαθέσιμο μηνιαίο ποσό, το οποίο *επιμερίζω* αντίστοιχα για κάθε βδομάδα. Το εβδομαδιαίο διαθέσιμο ποσό για αυτού του είδους τα ψώνια βρίσκεται στο πορτοφόλι μου, σε συγκεκριμένη θέση (μην μου πάθεις σοκ ακόμη). Εάν εξαντλήσω το εβδομαδιαίο Budget, τότε απλά δεν ψωνίζω, εκτός κι αν πρόκειται για μεγάλη ανάγκη βασικών αγαθών. Σε αυτή την περίπτωση, ψωνίζω και *αφαιρώ* το αντίστοιχο ποσό από το ποσό της επόμενης βδομάδας (τόρα μπορείς να το πάθεις).

Ο επιμερισμός χρημάτων με διευκολύνει να *δεσμεύομαι εκ των προτέρων* στις δαπάνες του σούπερ μάρκετ κλπ. Όχι εκ των υστέρων, αφού τα έχω κάνει και τα βλέπω καταγεγραμμένα

στο online Banking. Έχει διαφορά. Έτσι, τηρώ αποτελεσματικά τα όρια σε αυτού του είδους τα έξοδα.

Δεν ζορίζομαι, δεν βασανίζομαι, ούτε μπερδεύομαι. Επίσης, δεν κάνω ζαβολιές με τον εαυτό μου. Αν θέλω κάτι πολύ, αλλά στη θέση του πορτοφολιού μου δεν υπάρχουν ή δεν αρκούν τα διαθέσιμα μετρητά, δεν πληρώνω με κάρτα. Τηρώ απλά τον προϋπολογισμό και όσα συμφώνησα με τον εαυτό μου. Την σοκολάτα, την σος για τα μακαρόνια, τα πατατάκια ή ο,τι άλλο λιγουρεύτηκα και δεν το αγόρασα, θα το αγοράσω πολύ απλά την επόμενη βδομάδα.

Για να σε προλάβω: Δεν τρέφομαι μονάχα με ρύζι, δεν είμαι vegan ή vegetarian, δεν αποφεύγω το κρέας, τα τυριά ή γιαούρτια, επειδή ακρίβυναν, δεν τσιγκουνεύομαι το χαρτί κουζίνας ή τα απορρυπαντικά και δεν κάνω δίαιτα. Δεν κάνω περικοπές στην ισορροπημένη διατροφή μου, καθώς αθλούμαι, και δεν στερούμαι. Τρέφομαι με όλα και απ' όλα . . . με Budget! Μου είναι πολύ εύκολο, γιατί ψωνίζω πάντα με μετρητά (καλύτερος έλεγχος).



«**Μα τι νέρντουλας**», σκέφτεσαι.

Ξέρεις πόσες φορές έχω «πέσει έξω» στο Budget; Ελάχιστες· 3 - 4 φορές τα τελευταία 2 χρόνια. Παλαιότερα, περισσότερες φορές, γιατί ήμουν πιο επιρρεπής. Δεν μπορούσα να συγκρατηθώ εύκολα πουφ! Το κακάο και το σταφύλι κερδίζαν. Αποτέλεσμα; Τελευταία βδομάδα του μήνα, θυμάμαι, μου έμεναν μονάχα 15-20 €. Καλά να πάθω. Ευτυχώς, ήταν εποχές προ δυνατών ανατιμήσεων λόγω πληθωρισμού.

Πιθανότατα τρομάζεις με αυτό που διαβάζεις. Ίσως το θεωρείς καταπιεστικό ή υπερβολικά αυστηρό. Προσωπικά, δεν με περιορίζει, ούτε με καταπιέζει. Αντιθέτως, με διευκολύνει! Τηρώντας τα όρια που έθεσα, πετυχαίνω τα οικονομικά αποτελέσματα -ως προς τις δαπάνες- που επιθυμώ. Όπως προανέφερα, **ο προϋπολογισμός μας προφυλάσσει από δύο**

πράγματα: 1. από το ψυχολογικό δίλημμα: «να το πάρω ή να μην το πάρω»; και **2.** από υπερβολικές ή ανούσιες αγορές.

Με λίγα λόγια, αν δεν τηρήσεις τη δεσμευτική συμφωνία με τον εαυτό σου και αν δεν «πληρώσεις το τίμημα» σε αυτοέλεγχο, δεν θα πετύχεις τις βελτιωτικές αλλαγές που επιθυμείς. Ίσως, μάλιστα, αργότερα αναγκαστείς να πληρώσεις άλλο τίμημα.



Ανεξαρτήτως της δικής μου τακτικής, μπορείς να εφαρμόσεις στην «δύσκολη» κατηγορία εξόδων, εναλλακτικά τα εξής:

1. Κατηγοριοποίησε με ξεκάθαρο τρόπο τα διαθέσιμα χρήματα,
2. Χρησιμοποίησε προπληρωμένες χρεωστικές κάρτες,
3. Καθόρισε ανώτατο όριο πληρωμών στην πιστωτική κάρτα,
4. Πλήρωνε αποκλειστικά με μετρητά.

ΤΕΛΟΣ ΛΥΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ 2^Ο ΛΑΘΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

3. «Αν μείνει κάτι στο τέλος του μήνα, θα αποταμιεύσω»

Και στο τέλος του μήνα δεν μένει τίποτα, γιατί πρώτα έχεις πληρώσει όλους τους άλλους, εκτός από τον ίδιο σου τον εαυτό. Έχεις πληρώσει τον σπιτονοικοκύρη σου, το σούπερ μάρκετ, τον χασάπη, το κατάστημα ρούχων, το φαγάδικο, το μπαρ κ.ο.κ.. Με το που λαμβάνεις τον μισθό σου, αυτός ανήκει σε άλλους. Τα χρήματα που καταβάλλεις για τις παραπάνω ανάγκες, δεν είναι χρήματα που καταβάλλεις στον εαυτό σου, αλλά στην αγορά, για να λάβεις ως αντάλλαγμα αγαθά, υπηρεσίες, στέγη κλπ.. Αφού τακτοποιήσεις τις απαραίτητες υποχρεώσεις και καταναλώσεις το υπόλοιπο του μισθού σου, *εσένα τι σου μένει; Για εσένα τι κρατάς;*

Μάλλον, βαρέθηκες να ακούς ότι πρέπει *πρώτα και πάντα στην αρχή του μήνα* να πληρώνεις τον εαυτό σου. Όσο ενοχλητικό ή αδύνατον κι αν σου φαίνεται, είναι το σωστό, γιατί έτσι δημιουργείς πλεόνασμα για εσένα. Πλήρωνε πρώτα τον εαυτό σου. Τον πληρώνεις, δημιουργώντας του εισόδημα και δημιουργείς εισόδημα, κάνοντας *πρώτα* αποταμίευση. Μην δίνεις στον εαυτό σου ό,τι μένει και αν μένει. Είναι σαν να του δίνεις τα απομεινάρια φαγητού. Κάνοντας την αποταμίευση προτεραιότητά σου, κάνεις τον εαυτό σου προτεραιότητα .

Αν αποταμιεύεις στο τέλος του μήνα, αφού πληρώσεις τα αναγκαία έξοδα, το πιθανότερο είναι να μην μένει τίποτα! Αυτό το γνωρίζουμε καλά και οι δυο μας, διότι το διαθέσιμο μηνιαίο πλεόνασμα, έστω και μικρό, θα καταναλωθεί σε άλλα, πιο δελεαστικά και ενδιαφέροντα πράγματα.

➤ **Αξιολογούμε την αξία μιας ενέργειας ή ενός πράγματος βάσει της απόλαυσης που θα αποκομίσουμε.** Έτσι, επιλέγουμε τις περισσότερες φορές αυτό που θα μας προσφέρει τη μεγαλύτερη ευχαρίστηση άμεσα. **Πολύ απλά το βραχυπρόθεσμο όφελος απ' την άμεση κατανάλωση στο τώρα υπερσχύει του μακροπρόθεσμου οφέλους της αποταμίευσης στο μετά.** Προτιμούμε την ικανοποίηση σήμερα, παρά την ικανοποίηση στο μέλλον, πόσο μάλλον σε έναν μέλλον που δεν βλέπουμε, δεν αισθανόμαστε και δεν γνωρίζουμε καν.

Και είναι απολύτως λογικό, διότι είναι δύσκολο έως και άβολο να σκεφτούμε και να νιώσουμε ποιες ανάγκες και επιθυμίες θα έχει ο μελλοντικός ηλικιωμένος εαυτός μας. Η αξία απόλαυσης στο παρόν είναι απτή, αισθητή και άμεση απ' ότι η αντίστοιχη αξία απόλαυσης στο μέλλον.



Γιατί, λοιπόν, να στερηθούμε τις απολαύσεις στο υπαρκτό παρόν για ένα αβέβαιο μέλλον με το οποίο, βέβαια, δεν θέλουμε καν να συνδεθούμε λόγω προχωρημένης ηλικίας μας;

Το τώρα έχεις πειρασμούς και ευχαρίστηση. Το μετά . . . είναι αμφίβολο και αφηρημένο.

➤ **Έτσι, προκύπτει το χάσμα μεταξύ άμεσης απόλαυσης και «κόστους» αποταμίευσης**

Παράλληλα, όμως προκύπτει το χάσμα μεταξύ των σημερινών επιθυμιών μας και των μελλοντικών στερήσεων. Συμπερασματικά, για να αντιμετωπίσουμε το δυσανάλογο «κόστος» της αποταμίευσης, χρειάζεται να *συνδεθούμε συναισθηματικά* με τον μελλοντικό εαυτό μας. **Να φέρουμε το «μετά» στο «τώρα».** Να συλλογιστούμε τι ακριβώς θα στερηθούμε και πόσο πόνο θα νιώσουμε εξαιτίας των περιορισμών ή του άγχους.

Για παράδειγμα, τι θα κάνουμε αν δεν έχουμε αρκετά χρήματα για να συνταξιοδοτηθούμε; Τι θα κάνουμε αν δεν έχουμε χρήματα για μια απλή εκδρομή, μια έξοδο με φίλους ή μια σοβαρή εγχείρηση; Πόσα χρήματα ακριβώς θα χρειαστούμε κατόπιν υπολογισμού του πληθωρισμού για έναν αξιοπρεπή βιοπορισμό; Αν ξεμείνουμε από χρήματα;

Ταυτόχρονα, οφείλουμε να αμυνθούμε έναντι των δεκάδων καθημερινών καταναλωτικών πειρασμών. Πληρώνοντας πρώτα τον εαυτό μας, διευκολυνόμαστε και ως προς αυτό. Κατά κάποιον τρόπο ξεγελάμε τον εαυτό μας, *αποκρύπτοντάς* του διαθέσιμα προς ξόδεμα χρήματα. Όσο δεν βλέπουμε χρήματα στον τρεχούμενο, δεν ξοδεύουμε. Όσο έχουμε, τόσο ξοδεύουμε.



«Δεν μπορώ πρώτα να αποταμιεύω, γιατί μετά δεν θα μου φτάσουν τα χρήματα για τα υπόλοιπα αναγκαία».

Εδώ οι λύσεις είναι ξεκάθαρες: είτε η αύξηση του εισοδήματός σου είτε η μείωση περιττών εξόδων είτε και τα δύο ταυτόχρονα. Κάποια έξοδα δεν μπορείς να τα μειώσεις άλλο. Έχεις κουραστεί να ψάχνεις συνεχώς από πού αλλού μπορείς να κόψεις. Απλά, δεν πάει πιο κάτω. Εξάλλου, η μείωση των εξόδων, δεν είναι θελκτική και δεν σε κινητοποιεί άλλο.

Είναι καιρός, λοιπόν, να πάψεις να κάνεις οικονομία και να εστιάζεις στη μείωση εξόδων. Εστίασε στο πώς θα κερδίσεις περισσότερα, αυξάνοντας τις χρηματοροές σου. Αν δεν

αυξήσεις το εισόδημά σου ή δεν διαχειριστείς καλύτερα τα έξοδά σου, ποτέ δεν θα απομείνει κάτι προς αποταμίευση. Θα εξακολουθείς να βιώνεις «μεροδούλι μεροφαί».

Σου είναι ξεκάθαρο, ότι δεν θα γίνεις πλούσιος, αποταμιεύοντας 20 € τον μήνα. Όμως, εδώ ζητούμενο είναι να εγκαταστήσεις την συνήθεια αποταμίευσης και να την προτεραιοποιήσεις. Ναι, έστω και 20 € τον μήνα. Η συνήθεια της αποταμίευσης είναι εξαιρετικά πιο σημαντική από το ακριβές ποσό αποταμίευσης. *Αν δεν το κάνεις τώρα με τα μικρότερα ποσά, τι σε κάνει να πιστεύεις ότι θα το κάνεις αργότερα με τα μεγαλύτερα;*



Έχεις αυξήσει ικανοποιητικά τα εισοδήματά σου και το πρόβλημα παραμένει;

Αυτό οφείλεται σε μία ή περισσότερες απ' τις ακόλουθες αιτίες: **α)** το πλάνο διαχείρισης χρημάτων δεν είναι λειτουργικό, **β)** δεν είναι σταθερό, **γ)** δεν το τηρείς, **δ)** δεν τηρείς μια απ' τις βασικές αρχές οικονομικής διαχείρισης: Να ξοδεύεις όσα περισσεύουν απ' αυτά που αποταμιεύεις, αντί να αποταμιεύεις όσα περισσεύουν απ' αυτά που ξοδεύεις.

Για να διασφαλίσεις *σταθερότητα και συνέπεια* στην αποταμίευση, ως προτεραιότητα, χρειάζεται να την αυτοματοποιήσεις. Γι' αυτόν τον λόγο όρισε μια σταθερή μηνιαία δόση αποταμίευσης ($\pm 10\%$) και ρύθμισε την πάγια μηνιαία εντολή.

Αν δεν το προγραμματίσεις (αυτοματοποιώντας το), δεν θα το κατορθώσεις!

Είναι αφελές να βασίζεσαι στην μεταβαλλόμενη διάθεσή σου και στο αν θα σου έρθει η όρεξη, γιατί γνωρίζουμε πολύ καλά και οι δυο μας, ότι θα υπάρξουν φορές που απλά δεν θα το κάνεις. Γιατί είσαι άνθρωπος και όχι ρομπότ. Αξιοσημείωτο είναι το αποτέλεσμα μιας έρευνας, σύμφωνα με την οποία οι αποταμιεύσεις όσων είχαν επιλέξει την αυτοματοποίηση καταθέσεων μηνιαίων ποσών, αυξήθηκαν κατά 81% ετησίως³.

4. Έλλειψη αυτοματοποίησης - Παράλειψη πάγιων εντολών

Αρκετοί αμελούν ή θεωρούν περιττό να ορίσουν πάγιες εντολές. Ο καθορισμός πάγιων εντολών είναι τόσο απλός, μα εξαιρετικά ωφέλιμος για τους εξής τέσσερις λόγους:

1. Κερδίζεις χρόνο, αποφεύγοντας επαναλαμβανόμενες πράξεις ρουτίνας.
2. Δεν βασίζεσαι στην καλή σου διάθεση ή στην αυτοπειθαρχία σου. *Αλλά γιατί είναι πρόβλημα να βασίζεσαι σε αυτά;* Γιατί κάθε μέρα διαθέτουμε συγκεκριμένα αποθέματα αυτοπειθαρχίας και θέλησης. Κατά την διάρκεια της ημέρας αυτά τα αποθέματα, όπως μια μπαταρία, καταναλώνονται και εξαντλούνται. Βαριόμαστε, κουραζόμαστε και δυσκολευόμαστε να κάνουμε τις ενεργητικές κινήσεις που θέλαμε να κάνουμε. Η θέληση και η αυτοπειθαρχία είναι σαν ένας «μυς» που κουράζεται, όταν χρησιμοποιείται υπερβολικά. Αυτό σημαίνει ότι αν βασίζεσαι στη δύναμη της θέλησής σου, θα σου γίνεται όλο και πιο δύσκολο κατά την διάρκεια της ημέρας να τηρήσεις τις δεσμεύσεις σου.

Εξάλλου, είναι ευκολότερο να αποφασίσεις μία φορά, αντί δώδεκα φορές το έτος. Με την αυτοματοποίηση *διευκολύνεις* τον εαυτό σου. Αποδέχεσαι το φυσιολογικό ελάττωμα περιστασιακής αδυναμίας αυτοελέγχου και εκ των προτέρων κάνεις αυτό που σε ωφελεί.

Όταν πρόκειται για συγκεκριμένες ενέργειες στον τομέα των προσωπικών οικονομικών, μην βασίζεσαι στην θέλησή σου. Είναι σαν να περιμένεις να σου έρθει η όρεξη για το γυμναστήριο. Είτε πρόκειται για αποταμίευση για διακοπές είτε για εξόφληση χρεών είτε για μια μεγάλη αγορά είτε για επενδύσεις, εάν δεν αυτοματοποιήσεις τη διαδικασία, το πιθανότερο είναι ότι δεν θα την τηρήσεις. Όσο αποφασισμένος ή πειθαρχημένος και αν είσαι, όσο ισχυρή θέληση κι αν έχεις. Είναι τόσο εύκολο να δελεαστείς από κάτι άλλο. **Άλλωστε, ο,τι είναι απλό να κάνεις, είναι εξίσου απλό να μην το κάνεις.**

3. Το αυτοματοποιημένο σύστημα εξαλείφει την οκνηρία, αμέλεια, κούραση, αδράνεια ή οποιαδήποτε συναισθηματική κατάσταση σε εμποδίζει να κάνεις αυτό που πρέπει να κάνεις.
4. Εξασφαλίζεις *σταθερότητα* και *συνέπεια* στην τήρηση του προσωπικού πλάνου.

5. «Αν έβγαζα περισσότερα χρήματα, θα έβαζα κάτι στην άκρη» ή «Θα ξεκινήσω να αποταμιεύω, όταν θα βγάζω περισσότερα χρήματα»

Τις περισσότερες φορές, πρόκειται για μια αυταπάτη που οφείλεται **α)** στην *έλλειψη γνώσης και ικανότητας* αποδοτικής διαχείρισης των οικονομικών μας και **β)** στην *εξασθένιση του αυτοελέγχου*, όταν έχουμε περισσότερα διαθέσιμα χρήματα.

Ως προς το α)

Ναι, το ύψος του εισοδήματος είναι σημαντικό, όμως σημαντικότερο είναι πώς το χρησιμοποιείς. Η ύπαρξη ενός υψηλού κεφαλαίου στον τραπεζικό λογαριασμό σου δεν συνεπάγεται την απόκτηση ικανότητας αποδοτικής διαχείρισής του. *Όσο υψηλό και αν είναι το εισόδημά σου, αν δεν το αξιοποιείς σωστά, τότε είτε δεν θα σου αποφέρει περισσότερο εισόδημα είτε δεν θα σου αποφέρει παθητικό εισόδημα είτε θα εξακολουθείς να ζεις «μεροδούλι μεροφάι».*

Απ' όσα βλέπω στη δουλειά μου, συμπεραίνω, ότι το πόσα κερδίζεις έχει μικρότερη σημασία απ' όσα καταφέρνεις τελικά να κρατήσεις και να αξιοποιήσεις. Πολύς κόσμος σκέφτεται πώς θα ξοδέψει τα περισσότερα χρήματα και όχι πώς θα τα πολλαπλασιάσει ή πώς θα αποκτήσει με αυτά περιουσιακά στοιχεία που θα του αποφέρουν μηνιαίως «νέο» παθητικό εισόδημα.

Ως προς το β)

Παρακάμπτουμε πιο εύκολα τον αυτοέλεγχό μας και υποκύπτουμε πιο γρήγορα στους πειρασμούς. Όταν θα κερδίζεις περισσότερα, πιθανότατα θα ξοδεύεις και περισσότερα, λόγω του υψηλότερου κόστους ζωής που θα δημιουργήσεις (βλ. παραπάνω). Όσο κι αν αυξήσεις το εισόδημά σου, τα έξοδα θα αυξάνονται μέχρι το ύψος του εισοδήματος. Με 3.000 € καθαρά τον μήνα, πιθανόν τα 300 € για αποταμίευση, πάλι πολλά θα σου φαίνονται.

Αν δεν βάλεις όρια στα έξοδα ΠΑΝΤΑ θα ζορίζεσαι. Αν κερδίζεις περισσότερα και ταυτόχρονα ξοδεύεις περισσότερα, παγιδεύεσαι. Εγκλωβίζεσαι ολοένα και περισσότερο

στον φαύλο κύκλο, όπου τα περισσότερα έξοδα χρειάζονται και περισσότερα έσοδα για να καλυφθούν.

Μια θυμόσοφη ρήση λέει: «οποιοσδήποτε ηλίθιος μπορεί να βγάλει λεφτά, αλλά μόνο ένας σοφός ξέρει πώς να τα ξοδέψει».

Η ίδια η ζωή μάς δίνει τρία χαρακτηριστικά παραδείγματα:

1) όσοι κληρονόμησαν πλούτο/μεγάλη περιουσία, 2) όσοι αθλητές, μοντέλα ή επώνυμοι καλλιτέχνες κέρδισαν εκατομμύρια κατά την επαγγελματική σταδιοδρομία τους και 3) όσοι κέρδισαν μεγάλα χρηματικά ποσά σε τυχερά παιχνίδια (καζίνο, Λόττο κλπ.) μετά από λίγο καιρό είτε επανήλθαν στην ίδια ή χειρότερη οικονομική κατάσταση είτε δήλωσαν πτώχευση.

Συμπερασματικά, *το κλειδί είναι η διατήρηση και ο πολλαπλασιασμός των χρημάτων*. Το πρώτο προϋποθέτει αυτοσυγκράτηση, το δεύτερο γνώση, «έξυπνες» επενδύσεις και υπομονή. Όσα χρήματα και αν κερδίζεις, αν δεν τηρείς ένα σταθερό και χαμηλό προϋπολογισμό εξόδων, δεν θα δεις σπουδαία αποτελέσματα ή θα καταλήξεις στο «οικονομικό κλουβί».

6. Τα μικρά έξοδα με τον μεγάλο αντίκτυπο

Τα υποτιμούμε λόγω του χαμηλού κόστους ή της ευκολίας που βραχυπρόθεσμα μας προσφέρουν. 4 € εδώ, 3 € εκεί, άλλα 2,5 € αλλού . . . Τα μικρά έξοδα, κάτω των 5 €, δεν τα υπολογίζουμε καν. Συχνά, τα ξεχνάμε κιόλας. Ούτε τις αποδείξεις δεν παίρνουμε πολλές φορές. Μήπως, όμως *υποβαθμίζουμε την «αθόρυβη» ζημία που μπορεί να προκαλέσουν τα μικρά ποσά*; Η δυσκολία σε αυτές τις επαναλαμβανόμενες μικρές αγορές έγκειται στο γεγονός ότι τις *εκλαμβάνουμε ως καθιερωμένο τρόπο ζωής και όχι ως οικονομικές αποφάσεις*.

Δεν συνηγορώ υπέρ της συστηματικής ανάλυσης κάθε μικρής αγοράς. Άλλωστε, κάτι τέτοιο είναι κουραστικό. Θέλω να πω ότι είναι ωφέλιμο να αναλογιζόμαστε περιστασιακά και να αμφισβητούμε, εφόσον χρειάζεται, όσες παγιωμένες καταναλωτικές συνήθειες δεν μας

βλάπτουν σήμερα ή αύριο, αλλά μακροπρόθεσμα. Αφενός, αυτές οι αγορές είναι μικρές, αφετέρου, όμως η συχνότητα με την οποία γίνονται, έχουν *σωρευτικά μεγάλο αντίκτυπο* στο πορτοφόλι μας.

Το «έτσι έχω μάθει να ζω» ή «αυτή είναι η ημερήσια απόλαυση ανέκαθεν» μήπως τελικά μας εγκλωβίζει; Μήπως είναι πιο εύκολο να δικαιολογούμε τη στάση μας, παρά να την αλλάζουμε;

7. Δες καλύτερα τα νούμερα. Σωστό χρονικό πλαίσιο & σωστός τρόπος

Αν είσαι κι εσύ ένας από εμάς τους κοινούς θνητούς, τα 3 € την ημέρα για έναν καφέ αποτυπώνονται διαφορετικά στο μυαλό σου απ' ό τι τα 1.095 € το έτος. Μια απ' τις ανθρώπινες αδυναμίες είναι η παραπλάνηση του κόστους που προκύπτει εξαιτίας του ορισμού του *χρονικού ορίζοντα* εντός του οποίου ξοδεύουμε χρήματα. Η διατύπωση κόστους του ημερήσιου καφέ σε μήνες και έτη μας προξενεί μία διαφορετική εκτίμηση ως προς το πραγματικό όφελος της επιλογής μας.

Δεν υπονοώ να κόψεις εντελώς τον ημερήσιο καφέ απέξω, για να γίνεις σε 90 χρόνια εκατομμυριούχος. Εννοώ ότι ο *τρόπος ορισμού της χρονικής περιόδου κατανάλωσης* αλλάζει εντελώς την *αποτίμηση της αξίας της κατανάλωσης*.

Είναι χρήσιμο που και που να σκεφτόμαστε με μεγαλύτερη επίγνωση τα *επαναλαμβανόμενα, μικρά, καθημερινά έξοδά* μας και να τα προσαρμόζουμε, αν ευνοούμαστε.

Μας βοηθά να αναρωτιόμαστε:

- A) Με ποιον άλλον τρόπο θα μπορούσαμε να είχαμε αξιοποιήσει τα χρήματά μας;
- B) Γιατί κάνουμε τη συγκεκριμένη καταναλωτική επιλογή;
- Γ) Τι άλλο θυσιάζουμε για να το αποκτήσουμε;

Δεν χρειάζεται να επαναλαμβάνεις συνεχώς τα ερωτήματα στο μυαλό σου, πριν από κάθε αγορά στο καφέ, στο σούπερ μάρκετ, στο εστιατόριο κλπ.. Είναι εκνευριστικό να έχεις

συνεχώς έναν μπαμπούλα στο κεφάλι σου και εννοείται θέλεις και να ζήσεις! Εδώ αναδεικνύεται ακόμη μια φορά η χρησιμότητα ενός λειτουργικού Budget. Σου δίνει κατεύθυνση και ευκαιρία περιστασιακής επισκόπησης.

Τέλος, φαντάζομαι αντιδράς διαφορετικά στο 0,35% και στο 3.500 €. Οφείλουμε να προτιμούμε τα ποσά ως μέτρο σύγκρισης αξίας και να αποφεύγουμε τα ποσοστά. Όταν κάτι μας παρουσιάζεται σε ποσοστό (εξοικονόμηση χρημάτων, επιτόκιο κ.α.), πρέπει να μετατρέψουμε το ποσοστό σε ποσό.

Παράδειγμα: στην περίπτωση δανείου οφείλουμε να υπολογίσουμε αν μας συμφέρει η επιλογή προκαταβολής ιδίου κεφαλαίου 15.000 € και επιτόκιο 4,35% ή η επιλογή άνευ ιδίου κεφαλαίου και επιτόκιο 4,75%. Το ίδιο ισχύει και για την έκπτωση -15% σε όλα τα ανδρικά υποδήματα ή στην αγαπημένη σου καφετιέρα.

8. Ψηφιακό πορτοφόλι – Σύγχρονα εργαλεία πληρωμών

Paypal, Apple Pay, Android Pay, Smartwatch και πληρωμές εξ αποστάσεως με κάρτα. Οι σύγχρονοι τρόποι πληρωμής μας προσφέρουν ευελιξία, ευκολία, ταχύτητα και άμεση καταγραφή εξόδων για την μετέπειτα επισκόπηση.

Ουάου! Ένας ψηφιακός παράδεισος! «Είσαι πρωτοπόρος. Πληρώνεις με το ίδιο ρολόι που βλέπεις και την ώρα», σύμφωνα με μία διαφήμιση.

Τελικά αυτή η πρόοδος, η πρωτοπορία και διευκόλυνση πληρωμών λειτουργεί υπέρ μας ή εναντίον μας; Η δυνατότητα ταχύτατων πληρωμών μας ωθεί να σκεφτόμαστε λιγότερο, όταν ξοδεύουμε και μας διευκολύνει να ξοδεύουμε πιο γρήγορα και πιο συχνά. Παίρνουμε πιο εύκολα καταναλωτικές αποφάσεις και υποκύπτουμε πιο εύκολα στους πειρασμούς.

Πλέον, δεν καλούμαστε να αποδυναμώσουμε μόνο τις προσωπικές μας αδυναμίες, αλλά και τους σύγχρονους τρόπους πληρωμής του σύγχρονου οικονομικού περιβάλλοντος.

Κατά συνέπεια, το ψηφιακό πορτοφόλι μειώνει τον «πόνο» πληρωμής, αφού μειώνει την επίγνωση εξόδων. Δεν συνειδητοποιούμε ότι κέρματα ή μετρητά εγκαταλείπουν το πορτοφόλι μας. Δεν μας «πονάει» η πληρωμή.

Οι σύγχρονες τεχνολογίες πληρωμής μάς ωθούν να ξοδεύουμε *πιο εύκολα, πιο απερίσκεπτα, πιο γρήγορα* και να υποκύπτουμε *εξίσου εύκολα και γρήγορα* στους πειρασμούς, μειώνοντας *παράλληλα* τον «πόνο» πληρωμής. Δεν μας διευκολύνουν να κάνουμε πιο «αργές» αγοραστικές επιλογές και εν τέλει η ευκολία πληρωμών δεν καθιστά τις πληρωμές μας πάντα συμφέρουσες.

Σκοπός, λοιπόν, είναι να εντείνουμε τη συνειδητοποίηση εξόδων μέσω αύξησης της επίγνωσης πληρωμής, ώστε να αυξηθεί ο «πόνος» πληρωμής και να μειωθούν τα έξοδά μας.

Η απάντηση στα ψηφιακά εργαλεία συναλλαγών (κάρτες και εφαρμογές πληρωμής) είναι η *αντικατάστασή* τους με μετρητά. Έτσι, χρησιμοποιούμε τον «πόνο» πληρωμής προς το συμφέρον μας και όχι εναντίον μας.

Δεν εννοώ να αρχίζεις να πληρώνεις τους βασικούς λογαριασμούς σου (ρεύμα, ύδρευση, θέρμανση, στέγαση, τηλεπικοινωνία κλπ.) με μετρητά. Εννοώ να *αναθεωρήσεις τον τρόπο πληρωμής στα υπόλοιπα καθημερινά έξοδα*.

9. Μοντέλο καταναλωτισμού: «αγόρασε τώρα - πλήρωσε μετά» - Klarna & co.

Η πρακτική κατά την οποία ο καταναλωτής αγοράζει αγαθά και πληρώνει για αυτά αργότερα είναι πλέον διαδεδομένη. Εταιρίες όπως η Afterpay, η Clearpay, η Splitit, η Affirm και η Klarna λειτουργούν βάσει αυτού του μοντέλου. Πιο συγκεκριμένα, η Klarna, μια σουηδική παγκόσμια τράπεζα λιανικής και ηλεκτρονικών πληρωμών, είναι η δημοφιλέστερη υπηρεσία του μοντέλου ‘Buy Now, Pay Later’ (BNPL) και στην Ελλάδα μετράει περισσότερους από 240.000 καταναλωτές (κατάσταση: Σεπτέμβριος 2023).

Μονάχα η Klarna ξεκίνησε το 2005 και διαθέτει ήδη σήμερα (Σεπτέμβριος 2023) 150 εκατομμύρια ενεργούς καταναλωτές παγκοσμίως! Δεν συμπεριλαμβάνω τους καταναλωτές των υπόλοιπων ενεργών και διαθέσιμων υπηρεσιών του μοντέλου ‘BNPL’.

Η Klarna επιτρέπει στους καταναλωτές να πληρώνουν για τις αγορές τους αργότερα, εντός 30 ημερών ή σε τρεις άτοκες δόσεις. Μια εξαιρετική διευκόλυνση για όσους δεν διαθέτουν άμεσα αρκετά χρήματα και ένα μεγάλο πλεονέκτημα έναντι των πιστωτικών καρτών.



«Γιατί επικρίνεται το μοντέλο “BNPL”»

Γιατί ελλοχεύει κινδύνους:

A) Σε ενθαρρύνει, διευκολύνοντάς σε, να ξοδεύεις περισσότερα χρήματα απ’ ότι έχεις πράγματι διαθέσιμα. Έτσι, δημιουργείται η ψευδαίσθηση της οικονομικής δυνατότητας να προβείς στην αγορά. Αυτή η αντίφαση μπορεί εύκολα να σε παραπλανήσει και να χάσεις τον έλεγχο.

Η ευκολία πληρωμής που τώρα σου δίνεται, μπορεί να σου κοστίσει αργότερα ακριβά, αφού μπορεί να σε παγιδεύσει σε (υπέρμετρα) έξοδα που διαφορετικά δεν θα έκανες.

B) Βλάπτει την πιστοληπτική σου ικανότητα. Αν δεν εξοφλήσεις τις δόσεις εμπρόθεσμα, η Klarna μπορεί να βλάψει την πιστοληπτική σου ικανότητα (credit score), καθιστώντας δυσκολότερη τη λήψη δανείων ή υποθηκών στο μέλλον. Βάσει μιας μελέτης που διεξήχθη στην Αγγλία από την [comparethemarket.com](https://www.comparethemarket.com), το 22% των χρηστών είχαν αρνητικό αντίκτυπο στο credit score τους εξαιτίας της υπηρεσίας “BNPL”.

10. Δημιουργία «κακών» χρεών

Ποιο είναι το «κακό» χρέος;

Οποιοδήποτε χρέος δεν εξυπηρετεί την αύξηση της καθαρής αξίας της περιουσίας – του ενεργητικού σου (Net Worth: καθαρή θέση). Δηλαδή, σε κάνει φτωχότερο, γιατί δεν αυξάνει την περιουσία σου και χειρότερο: το εξοφλείς ο ίδιος.



Οι τέσσερις κατηγορίες «κακών» χρεών

- A) Οι πιστωτικές κάρτες με υψηλό επιτόκιο ($> 13\%$),
- B) Τα καταναλωτικά δάνεια. Δημιουργείς χρέη, για να αγοράσεις πράγματα που χάνουν την αρχική αγοραστική τους αξία στο μέλλον, τα ξεπληρώνεις ο ίδιος, τα ξεπληρώνεις για χρόνια και σε κρατούν φτωχό,
- Γ) Η υπέρβαση υπολοίπου τραπεζικού λογαριασμού (υπερανάληψη),
- Δ) Οποιαδήποτε αγορά προϊόντων ή υπηρεσιών σε κρατάει φτωχό, γιατί η αποπληρωμή της γίνεται εξ ολοκλήρου από εσένα, διαρκεί χρόνια και με επιπλέον επιβάρυνση χρεώσεων επιτοκίων.



Τα καταναλωτικά δάνεια είναι **σαν τα ναρκωτικά**.

Στην αρχή είναι ευχάριστα και στο τέλος μπορούν να σε οδηγήσουν είτε στη φυλακή είτε στον (οικονομικό) τάφο. Η κακή χρήση πιστωτικών καρτών έχει πολλά κοινά με την *κακή χρήση* δανείων. Μπορούν να σε εγκλωβίσουν για τα καλά, χωρίς να το καταλάβεις.



Ποιο είναι το «καλό» χρέος; Έξυπνη εκμετάλλευση «ξένου» χρήματος

Οποιοδήποτε χρέος σε βοηθάει με οποιονδήποτε τρόπο να αυξήσεις την καθαρή αξία των περιουσιακών σου στοιχείων, δηλαδή σε κάνει πλουσιότερο, και το εξοφλεί κάποιος τρίτος (π.χ. ενοικιαστής πληρώνει ενοίκιο, το οποίο εξοφλεί το στεγαστικό δάνειο).

Σε πολλά ευρωπαϊκά κράτη μπορεί κανείς να επενδύσει σε ακίνητο, το οποίο, ουσιαστικά αποπληρώνεται απ' το ενοίκιο του ενοικιαστή και τα φορολογικά οφέλη της Εφορίας (μείωση φόρων επί του εισοδήματος). Με αυτόν τον τρόπο ο επενδυτής απολαμβάνει τα αφορολόγητα χρήματα της τράπεζας και τα υπόλοιπα οφέλη της επένδυσης σε ακίνητη περιουσία (απόσβεση, ανατίμηση, φορολογικά οφέλη), ενώ το χρέος του αποπληρώνεται από κάποιον άλλον!

Μέσω αυτού του χρέους δημιουργούνται οι συνθήκες παραγωγής χρημάτων μελλοντικά. Προσοχή στη φορολογική νομοθεσία κάθε χώρας, στην οποία πραγματοποιείται η επένδυση.



Z. Πώς να μειώσω τα έξοδά μου; Διαχείριση ≠ Μείωση εξόδων

Σε αυτό το σημείο προσδοκείς, λογικά, να σου δώσω Tips, όπως:

Να μαγειρεύεις στο σπίτι και να περιορίσεις το φαγητό έξω ή απ' έξω, να παίρνεις τάπερ στην δουλειά, να ψωνίζεις μεγάλες ποσότητες και σε προσφορές, να γίνεις «σπιτόγατος» αντί να διασκεδάζεις έξω, να παίρνεις πρωινό και καφέ απ' το σπίτι, να διακόψεις αχρείαστες συνδρομές, να βάζεις βενζίνη το βράδυ, να επιλέξεις οικονομικότερη ασφάλεια αυτοκινήτου, να μειώσεις και τα υπόλοιπα ασφάλιστρα, να χρησιμοποιείς τα M.M.M., να προτιμάς τις ετήσιες πληρωμές αντί των μηνιαίων, να συγκρίνεις τα πακέτα κινητής τηλεφωνίας, να κυνηγάς τα happy hours και τα 2 κοκτέιλ στην τιμή του ενός, να κόψεις τον καφέ take away, να κόψεις το τσιγάρο, να κόψεις το αλκοόλ, να κόψεις τα δώρα, να προτιμάς τις συναντήσεις σε σπίτι, να συγκατοικήσεις, να πηγαίνεις στην λαϊκή αγορά το μεσημέρι (στο κλείσιμο) για προσφορές και χαμηλότερες τιμές, να γίνεις Vegetarian μιας και ακρίβυνε το κρέας, να γίνεις vegan μιας και ακρίβυναν τα γαλακτοκομικά, να κόψεις τα τηγανητά μιας και ακρίβυνε και το λάδι, να μειώσεις την ποσότητα λαδιού στο φαγητό, να εξοικονομείς ενέργεια, βάζοντας πλυντήρια και μαγειρεύοντας το βράδυ με τη νυχτερινή

ταρίφα, να προτιμάς εκπτωτικά κουπόνια διασκέδασης στην τιμή του ενός, να προτιμάς το περπάτημα με μπύρα - φιστίκι στο χέρι ή στο παγκάκι αντί στο μαγαζί, να ψωνίζεις ρούχα από "second hand" μαγαζιά, να σιδερώνεις και να ξεχάσεις το στεγνοκαθαριστήριο, να βάφεις τα μαλλιά μόνος σου, να δανείζεσαι βιβλία από τη δανειστική βιβλιοθήκη, να πηγαίνεις διακοπές τον Ιούνιο ή τον Σεπτέμβριο και όχι τον Αύγουστο, να προτιμάς το camping αντί των ξενοδοχείων, να αλλάξεις κουφώματα για μείωση διαρροής θερμότητας-θερμοκρασίας του σπιτιού, να πάρεις κανάτα φίλτρου νερού, αντί να κουβαλās τις εξάδες, να προτιμάς εποχιακά τρόφιμα, να μην ξεχνιέσαι· να κλείνεις τα φώτα και τις βρύσες . . . και άλλα συναφή.

38 TIPS.

Αυτά τα γνωρίζεις ήδη και δεν περίμενες να τα μάθεις από εμένα. Τα έχεις ήδη σκεφτεί, δοκιμάσει ή διαβάσει στην «κυρία Google». Εντούτοις, γνωρίζουμε καλά και οι δύο, ότι πολλά απ' αυτά, ειδικά αν τα εφαρμόσεις ταυτόχρονα, **σε οδηγούν με μαθηματική ακρίβεια στο Δρομοκαΐτειο.**



Με άλλα λόγια, πρόθεσή μου δεν είναι να σου προτείνω εξαιρετικά καταπιεστικές πρακτικές. Άλλο, αν τις εφαρμόζεις εσύ εκούσια για κάποιο χρονικό διάστημα. Ναι, στη μεγάλη ανάγκη, θα τις εφαρμόσεις. Όμως, με αυτές δεν μπορείς να ζεις ισορροπημένα για καιρό.

Εδώ, όμως, μιλάμε για τη διαχείριση και όχι τη κατάφωρη μείωση εξόδων. Μιλάμε για υγιή όρια και όχι για υπερβολικές περικοπές.

Το να επιλέγεις συνεχώς τα φθηνότερα προϊόντα για εσένα και την οικογένειά σου ή να στερείσαι τακτικά τον take away καφέ, δεν θα σε κάνει εύπορο ούτε θα σε οδηγήσει ταχύτερα στην οικονομική ευρωστία.

Αβίαστα, λοιπόν, συνάγεται το συμπέρασμα ότι περισσότερο βιώσιμες είναι οι πρακτικές, με την βοήθεια των οποίων θα αποταμιεύεις με *ομαλό τρόπο*, με *συνέπεια* και *διάρκεια*.



Η. Πώς θα σου μένουν περισσότερα χρήματα στην άκρη στο τέλος του μήνα

Ακολουθούν 32 προτάσεις, ώστε να αποταμιεύεις περισσότερα χρήματα.

- 1.** Απόφυγε τους σύγχρονους τρόπους πληρωμής που μειώνουν την επίγνωση πληρωμής, μειώνοντας, κατ' επέκταση, τον πόνο πληρωμής (κάρτες, Apple Pay, Android Pay, Paypal κ.α.) Αφενός, αυτά τα «έξυπνα» εργαλεία σε διευκολύνουν στην πληρωμή, αφετέρου σε διευκολύνουν να ξοδέψεις γρηγορότερα. Στην ουσία, λειτουργούν εναντίον σου, γιατί σε διευκολύνουν να υποκύψεις πιο εύκολα και γρήγορα στους καταναλωτικούς πειρασμούς.
- 2.** Το κοινωνικό και επαγγελματικό περιβάλλον σου σε επηρεάζει. Στον κύκλο σου υπάρχουν άτομα με διαφορετικές οικονομικές *δυνατότητες* και διαφορετικές *προτεραιότητες*. Για παράδειγμα, ορισμένοι ξοδεύουν περισσότερα στη διασκέδαση ή στον ρουχισμό, ενώ ταυτόχρονα είναι εγκρατείς σε άλλες κατηγορίες εξόδων. Προσπάθησε να παραμείνεις *ανεπηρέαστος* απ' την «βιτρίνα» που βλέπεις. Η επιθυμία σου να ταιριάξεις με μια παρέα ή να φανείς εύπορος ή να μην θεωρηθείς τσιγκούνης, μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις.
- 3.** Περιορίσε τις σπατάλες στα «αθώα» ποτάκια ή άλλες υπερβολές στο όνομα της διασκέδασης.
- 4.** Μην αγοράζεις πράγματα απλώς και μόνο για να εντυπωσιάσεις. Ύπουλη παγίδα το θαθήναι.
- 5.** Κόψε ανούσια έξοδα (π.χ. κάπνισμα, εθιστικές επιβλαβείς συνήθειες). Τα συναισθήματα σε βάζουν σε πειρασμούς. Μην υποκύπτεις σε συναισθηματικές παρορμήσεις. Έλεγχε τον εαυτό σου.
- 6.** Μην παρασύρεσαι απ' το "Lifestyle creep" = όσο περισσότερα χρήματα κερδίζεις ή έχεις διαθέσιμα, τόσο περισσότερα ξοδεύεις.
- 7.** Αντικατάστησε τις πληρωμές με κάρτες με τα μετρητά στις κατηγορίες εξόδων που δυσκολεύεσαι να αυτοσυγκρατηθείς. Χρησιμοποίησε προς το συμφέρον σου τον «πόνο πληρωμής», πληρώνοντας με μετρητά. Αυξάνεται η επίγνωση και ο έλεγχος εξόδων (κεφάλαιο 5).
- 8.** Πάρε πιο τακτικά τάπερ στην δουλειά ή έστω μερίμνησε για πρωινό και καφέ απ' το σπίτι.

9. Όρισε ένα όριο δαπανών για πληρωμές με πιστωτική κάρτα.
10. Αξιοποίησε τους τρόπους πληρωμής με προγράμματα επιστροφής χρημάτων.
11. Εξόφλησε πρώτα το χρέος με το μεγαλύτερο επιτόκιο.
12. Προσπάθησε να διορθώσεις τα πράγματα μόνος σου – όπου και όταν είναι εφικτό.
13. Καθυστέρησε την άμεση ικανοποίηση. Απλά, μην υποκίπτεις στην συναισθηματική παρόρμηση. Σκέψου πριν ξοδέψεις. Μην επιτρέπεις να εξασθενίσει ο αυτοέλεγχός σου.
14. Αγόρασε καλύτερα νέο ή μεταχειρισμένο αυτοκίνητο στο τέλος ενός οικονομικού τριμήνου.
15. Τήρησε το πλάνο προϋπολογισμού (Budget) και κάνε απολογισμό. Μέσω της επισκόπησης έλεγξε ποια *κυμαινόμενα* έξοδα μπορούν να μειωθούν και ποια περιττά έξοδα να κοπούν.
16. Επίλεξε τρεις μέρες του μήνα που δεν θα ξοδεύεις καθόλου χρήματα. Ναι, δουλεύει!
17. Ξανασκέψου το ενδεχόμενο συγκατοίκησης ;)
18. Αντιστάσου στον πειρασμό των επώνυμων ρούχων και αξεσουάρ – brands.
19. Διέκοψε ανούσιες συνδρομές.
20. Οι εκπτώσεις και οι προσφορές είναι αδιάφορες, αν δεν σκοπεύεις ούτως ή άλλως να το αγοράσεις. Μην εστιάζεις στα χρήματα που «γλυτώνεις», αλλά σε αυτά που εντέλει ξοδεύεις.
21. Πούλησε πράγματα και ρούχα που δεν χρειάζεσαι.
22. Μείωσε το delivery φαγητό. Συχνά, υποτιμούμε τη ζημία που κάνουν τα μικρά και επαναλαμβανόμενα έξοδα.
23. Προτίμησε τον δανεισμό ή την ενοικίαση, αντί της αγοράς - όπου και όταν είναι εφικτό.
24. Απόφυγε τις επιπόλαιες αγορές. Μην ενδίδεις άμεσα στην αγορά. Περίμενε 7 ημέρες και δες αν πράγματι χρειάζεσαι κάτι. Για περισσότερα, βλ. κεφάλαιο 3 + 5.
25. Αποταμίευε τα δέυρα ή τα πεντάευρα του πορτοφολιού σου. Και όμως, αυτή η μικρή ενέργεια μπορεί να φέρει μεγαλύτερο αποτέλεσμα απ' όσο φαντάζεσαι.
26. Χρησιμοποίησε συχνότερα τα Μ.Μ.Μ. - όπου και όταν είναι εφικτό.
27. Αποταμίευε κατευθείαν το 50% του ποσού αύξησης μισθού ή bonus ή επιπλέον παροχής.
28. Χρησιμοποίησε τη δανειστική βιβλιοθήκη - όπου και όταν είναι εφικτό.
29. Προκάλεσε τον εαυτό σου (challenge) να αποταμιεύει λίγο παραπάνω κάθε μήνα.
30. Χρησιμοποίησε μονάχα προπληρωμένες χρεωστικές κάρτες.

31. Αγόρασε οικονομικότερο πακέτο κινητής τηλεφωνίας.

32. Κρύβε χρήματα απ' τον εαυτό σου. Όσο θα βλέπεις διαθέσιμα χρήματα στον τρεχούμενο λογαριασμό, τόσο θα ξοδεύεις. Ξεγελώντας τον εαυτό σου, παράλληλα τον βοηθάς, καθώς όσα χρήματα δεν βλέπεις, τα ξεχνάς.



Τι θα μπορούσες να κάνεις με 7 € την ημέρα;

Παράδειγμα για την 5η πρόταση: εθιστικές επιβλαβείς συνήθειες και ανούσια έξοδα.

Υποθέτουμε ότι είσαι 30 ετών και καπνίζεις ένα πακέτο τσιγάρα 7 € κάθε μέρα και για 30 ημέρες. Άρα, έχεις μηνιαία έξοδα: 210 € και ετήσια έξοδα: 2.520 €. Κάθε μέρα και για τα επόμενα 30 χρόνια βάζεις στην άκρη 7 €. Αρχές κάθε μήνα το συνολικό ποσό των 210 € μεταφέρεται σε έναν επενδυτικό λογαριασμό με 4% καθαρή απόδοση (μετά πληθωρισμού). Τα 7 € που καθημερινά αποταμιεύεις και κατόπιν επενδύεις, μετά από 30 χρόνια (60 ετών), θα γίνουν 144.396,28 €. Εξοικονόμησες 75.600 €. Αυτό το ποσό θα έδινες στα τσιγάρα αν συνέχιζες να καπνίζεις ένα πακέτο την ημέρα. Το κέρδος σου κατόπιν υπολογισμού του ανατοκισμού είναι 68.796,28 €.

Περίπου το μισό ποσό προέκυψε απλώς απ' τη διακοπή μιας κακής συνήθειας και το υπόλοιπο ποσό απ' την αναμονή και υπομονή σου. Ο χρόνος σε αντάμειψε με το «δώρο» του ανατοκισμού.

Πόσο σου κοστίζουν μηνιαίως παρόμοιες συνήθειες; Αξίζει; Ειλικρινά, δεν έχω τίποτα κατά του καπνίσματος, τίποτα κατά του take away καφέ, τίποτα κατά της καθημερινής βραδινής μπύρας, εφόσον όλα αυτά είναι συνειδητή σου απόφαση.



Η δυσκολία σε αυτές τις επαναλαμβανόμενες μικρές αποφάσεις έγκειται στο γεγονός ότι τις εκλαμβάνουμε ως καθιερωμένο τρόπο ζωής και όχι ως οικονομικές αποφάσεις.

Μάλιστα, τις υποβαθμίζουμε λόγω του χαμηλού κόστους ή της ευκολίας που βραχυπρόθεσμα μας προσφέρουν. 4 € εδώ, 3 € εκεί, άλλα 2,5 € αλλού. Τα μικρά ποσά, κάτω των 5 €, δεν τα υπολογίζουμε καν. Ούτε τις αποδείξεις δεν παίρνουμε για αυτά τα έξοδα. Συχνά, τα ξεχνάμε κιόλας. Έτσι, υποτιμούμε την «αθόρυβη» ζημία που, πιθανόν, προκαλούν τα μικρά έξοδα.

- Δεν συνηγορώ υπέρ της τακτικής ανάλυσης κάθε μικρής αγοράς. Άλλωστε, κάτι τέτοιο είναι εκνευριστικό και ασύμφορο.

Είναι σκόπιμο, όμως, να αναλογιζόμαστε περιστασιακά ποιες παγιωμένες καταναλωτικές συνήθειες ενδέχεται να μας βλάπτουν, όχι βραχυπρόθεσμα, αλλά μακροπρόθεσμα. Αφενός, αυτές οι αγορές είναι μικρές, αφετέρου η συχνότητα με την οποία γίνονται, έχουν σωρευτικά μεγάλο αντίκτυπο στο πορτοφόλι μας.

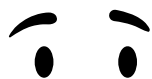
- Το «έτσι έχω μάθει να ζω» ή «αυτή είναι η ημερήσια απόλαυση ανέκαθεν» ίσως μας εγκλωβίζει και μας ζημιώνει. Ίσως, πάλι, μάς είναι πιο εύκολο να δικαιολογούμε τη στάση μας, παρά να την αλλάζουμε...



Θ. Πώς θα καταφέρεις να κάνεις ευκολότερα αποταμίευση

Κάνε πρώτα σύμμαχο το μυαλό σου . . . μετά την τσέπη σου.

Οι πρακτικές εφαρμογές, όλα όσα διάβασες ήδη παραπάνω θα σε βοηθήσουν στην πράξη. Παράλληλα, χρειάζεται να τιθαसेύσεις και το μυαλό σου, προτού τιθασεύσεις την τσέπη σου.



Χρειάζεται να ελέγξεις την σκέψη σου και τα συναισθήματά σου, προτού ελέγξεις τα χρήματά σου. Γιατί, όταν δεν ελέγχεις τα συναισθήματά σου, δεν ελέγχεις τα χρήματά σου.

Οι παρακάτω σκέψεις θα σε βοηθήσουν σ' αυτήν την κατεύθυνση.

- **Έλεγχος του μηχανισμού «πόνος – ηδονή»**

Κάθε μας ενέργεια ή απόφαση αποσκοπεί στην αποφυγή πόνου ή στην απόκτηση ηδονής. Καθημερινά είτε επιδιώκουμε την ευχαρίστηση είτε την αποφυγή δυσφορίας υπό την ευρεία έννοια. Αυτή είναι μια απ' τις αρχέγονες λειτουργίες του εγκεφάλου μας. Ο εγκεφαλικός μηχανισμός πόνου – ηδονής κατευθύνει, ασυνείδητα πολλές φορές, τις επιλογές σου και τις επηρεάζει σε μεγαλύτερο βαθμό απ' ότι νομίζεις.

Εκ φύσεως αξιολογούμε την αξία μιας ενέργειας ή ενός πράγματος βάσει της απόλαυσης που θα αποκομίσουμε. Το μέγεθος της ευχαρίστησης που νιώθεις, υπολογίζεται βάσει της ποσότητας ντοπαμίνης που εκκρίνεται στον εγκέφαλό σου. Η ντοπαμίνη είναι υπεύθυνη, μεταξύ άλλων, για την ώθηση που νιώθεις να κάνεις διάφορα πράγματα και την ευχαρίστηση που αντλείς απ' αυτά. Έτσι, επιλέγουμε τις περισσότερες φορές αυτό που θα μας προσφέρει τη μεγαλύτερη ευχαρίστηση άμεσα.

Κοινώς, η κατανάλωση είναι πολύ πιο ευχάριστη και δελεαστική απ' την αποταμίευση. Ο εγκέφαλός σου *ταυτίζει* το πρώτο με άμεση απόλαυση και το τελευταίο με βραχυπρόθεσμη στέρηση ή αγγαρεία, επομένως σε οδηγεί στην απόλαυση.

Υποστηρίζεται ότι, στο δίπτυχο «πόνος – ηδονή» οφείλεται το χάσμα μεταξύ πρόθεσης και συμπεριφοράς, δηλαδή το χάσμα μεταξύ του «**άλλα θέλω και άλλα κάνω**». Πιο συγκεκριμένα, υπάρχουν δύο πιθανοί συντονιστές *υλοποίησης* της συμπεριφοράς σου: α) οι συνήθειές σου και β) η έλλειψη ελέγχου της συμπεριφοράς σου.

Με αφετηρία τη θέση αυτή, μπορεί εσύ να αναγνωρίζεις την ωφελιμότητα της αποταμίευσης, αλλά οι συνήθειές σου ή η έλλειψη αυτοελέγχου να σε σαμποτάρουν.

Πάντοτε κάτι συμβαίνει και αντί το εικοσάευρω να καταλήγει στο «γουρουνάκι», καταλήγει σε πίτσα, μύρες ή ο,τι άλλο.

Αντιλαμβάνεσαι ότι δεν δαιμονοποιώ την διασκέδαση, πόσο μάλλον την μυυροκατάσταση! Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η βραχυπρόθεσμη απόλαυση απ' την άμεση κατανάλωση στο τώρα *υπερισχύει* του μακροπρόθεσμου οφέλους της αποταμίευσης στο μετά. Έτσι, προκύπτει το **χάσμα μεταξύ άμεσης απόλαυσης και «κόστους» αποταμίευσης.**

Παράλληλα, προκύπτει το χάσμα μεταξύ των σημερινών επιθυμιών και των μελλοντικών στερήσεων στην μελλοντική μας ζωή. Φυσικά, απ' τα παραπάνω εξαιρείται η περίπτωση, όπου το χάσμα πρόθεσης – συμπεριφοράς οφείλεται σε εξαιρετικά δυσμενείς οικονομικές συνθήκες.

Γίνεται εύκολα αντιληπτό, ότι ο μηχανισμός μπορεί να αποτελέσει τροχοπέδη στην υλοποίηση των ωφέλιμων μεν, δύσκολα εφαρμόσιμων δε οικονομικών σου προθέσεων. Μάλιστα, αν παραμείνει ανεξέλεγκτος, μπορεί να καταστρέψει την «υγεία» του πορτοφολιού σου, μιας και θα σε οδηγεί κυρίως στην ευκολία ή σε άμεσες μορφές ευχαρίστησης.

Όταν νιώθεις, ότι ο εγκέφαλός σου «κλωτσάει» και προβάλλει σθεναρή αντίσταση, ο μηχανισμός είναι σε λειτουργία και πρέπει να τον ελέγξεις. Κάνε μια παύση, «κατάπие» την πρώτη σου αντίδραση και κάνε μία δεύτερη σκέψη. Σκέψου τα οφέλη και τους δικούς σου λόγους αποταμίευσης, προκειμένου να την ταυτίσεις με την ευχαρίστηση (ίσως σου ακούγεται παράξενο). Η παύση θα σε βοηθήσει να ανταποκριθείς πιο επιδέξια και ορθολογικά. Επανερχόμαστε, ουσιαστικά, στη τέχνη εκπαίδευσης της βούλησής μας.

Μια άλλη σκέψη που θα σε υποστηρίξει προς αυτήν την κατεύθυνση είναι η εξής: Λόγω της χημείας του εγκεφάλου μας, η έμμεση ευχαρίστηση που νιώθουμε μέσα απ' τον «πόνο» είναι πιο **ανθεκτική** σε διάρκεια απ' την άμεση ευχαρίστηση. Με άλλα λόγια, η τιμή της ευχαρίστησης είναι ο πόνος και η ανταμοιβή του πόνου είναι η ευχαρίστηση.

Συμπερασματικά, για να αντισταθμίσουμε το δυσανάλογο «κόστος» αποταμίευσης, χρειάζεται να *συνδεθούμε συναισθηματικά* με τον μελλοντικό εαυτό μας. **Να φέρουμε το**

«μετά» στο «τώρα». Να συλλογιστούμε τι ακριβώς δεν θα μας προσφέρουμε, τι θα στερηθούμε και πόσο πόνο θα νιώσουμε εξαιτίας των περιορισμών ή του άγχους.

Τι θα κάνουμε αν δεν έχουμε αρκετά χρήματα, για να συνταξιοδοτηθούμε; Τι θα κάνουμε αν δεν έχουμε χρήματα για μια απλή εκδρομή, μια έξοδο σε εστιατόριο ή για μια σοβαρή εγχείρηση; Πόσα χρήματα ακριβώς θα χρειαστούμε στη σύνταξη κατόπιν υπολογισμού του πληθωρισμού; Αν ξεμείνουμε από χρήματα; Ταυτόχρονα, χρειάζεται να *οριοθετηθούμε* απέναντι στους δεκάδες καθημερινούς καταναλωτικούς πειρασμούς του παρόντος.

- **Άλλο έχω διαθέσιμα χρήματα, άλλο είμαι στην οικονομική θέση**

«Έχω χρήματα στον λογαριασμό μου, για να αγοράσω το . . . » Αν αυτή τη στιγμή έχεις διαθέσιμα χρήματα να αγοράσεις κάτι (προϊόν, εμπειρία), δεν συνεπάγεται απαραίτητα ότι είσαι στην *οικονομική θέση* να το αγοράσεις. Το ότι έχεις τα χρήματα στον λογαριασμό σου, δεν σημαίνει ότι βρίσκεσαι στην κατάλληλη οικονομική θέση για την συγκεκριμένη αγορά. Για παράδειγμα, το ότι έχεις διαθέσιμα 1.000 € στον λογαριασμό κίνησης για ένα ταξίδι, δεν σημαίνει αυτομάτως ότι το «σηκώνει» η τσέπη σου. Αν εξαιτίας του ταξιδιού οδηγηθείς σε οικονομική στενότητα ή εξουθένωση, τότε δεν είσαι σε θέση για το ταξίδι.

Είσαι στην οικονομική θέση να αγοράσεις οτιδήποτε, *όταν μπορείς να το αγοράσεις δύο φορές (στην ίδια τιμή), χωρίς να οδηγηθείς κατόπιν στην οικονομική «καταρράκωση».* Η αληθινή διαθεσιμότητα χρημάτων στον λογαριασμό σου μπορεί να σε ξεγελάσει εύκολα, ωστόσο θα πρέπει νωρίτερα να *υπολογίζεις την τιμή επί δύο*, Ακόμη καλύτερη είναι η εκδοχή, κατά την οποία αγοράζεις οτιδήποτε όχι κατευθείαν απ' τον μισθό σου, αλλά απ' το παθητικό σου εισόδημα.

- **Στην τελική για ποιον το κάνεις;**

Προφανώς, για τον εαυτό σου ή/και την οικογένειά σου. Ωστόσο, δεν είναι λίγοι που θεωρούν την αποταμίευση ως άλλο δυνάστη της ζωής τους, ο οποίος τους προκαλεί πίεση ή τύψεις, όταν δεν τον υπακούν (δεν αποταμιεύουν). Αν ανήκεις σε αυτήν την κατηγορία

ανθρώπων, προσπάθησε να *αλλάξεις οπτική*. Η αποταμίευση δεν είναι τίποτα άλλο παρά ένα μέσο προς απόκτηση οικονομικών και μη ωφελειών. Δεν είναι αυτοσκοπός.

Η πολυπόθητη οικονομική ευημερία προϋποθέτει και, ταυτόχρονα, στηρίζεται στη *βασική ικανότητα*: στην ικανότητα διατήρησης χρημάτων. Ναι, έχει σημασία πόσα χρήματα κερδίζεις, αλλά έχει μεγαλύτερη σημασία πόσα απ' αυτά καταφέρνεις να κρατήσεις. Ναι, έχει σημασία πώς θα τα επενδύσεις, αλλά νωρίτερα έχει μεγαλύτερη σημασία να καταφέρεις να τα αποταμιεύσεις.

Για να επέλθει η οικονομική άνεση χρειάζεται πρωτίστως η *κατανόηση της χρησιμότητας* της αποταμίευσης. *Είναι κοινή λογική, αλλά δεν είναι κοινή πρακτική*. Κάντο για να υλοποιήσεις τους δικούς σου στόχους. Κάντο για εσένα. **Για εσένα ρε γα**το!**

- **Κοίτα το μακροπρόθεσμο όφελος**

Φέρε το «μετά» στο «τώρα». Πώς θα αισθάνεσαι, όταν καταφέρεις να συγκεντρώσεις το επιθυμητό ποσό; Η αποταμίευση αυτή καθαυτή είναι ουδέτερη, βαρετή, άχρωμη και άοσμη. Δεν σε κινητοποιεί σαν ένα μέρος της διαδικασίας διαχείρισης χρημάτων. Αντιθέτως, το συναίσθημα που θα βιώσεις, ναι. Οραμάτισου πώς θα νιώθεις, όταν καταφέρεις το αποτέλεσμα. Αντλήσε ικανοποίηση σκεπτόμενος το μετά.

Είναι καθοριστικής σημασίας να *συνδέσεις τους λόγους αποταμίευσης με συναισθήματα*, διότι κατά βάθος αυτό που αναζητάς είναι τα θετικά συναισθήματα που θα σε διακατέχουν, όταν πετύχεις τους στόχους σου. Κανείς δεν ξυπνάει με την σκέψη: «Τέλεια, θα το γιορτάσουμε, αποταμιεύοντας»! Εστίασε, λοιπόν, στο *όφελος* που φέρει μαζί της η αποταμίευση και όχι σε αυτή καθαυτή την ανιαρή και αργή διαδικασία.

- **Φιλτράρισε το περιεχόμενο που «καταναλώνεις»**

Οτιδήποτε βάζουμε μέσα μας, αυτό γινόμαστε. Φυσικά δεν αναφέρομαι μονάχα στις τροφές. Το περιεχόμενο που «καταναλώνεις» στο Ίντερνετ και στη τηλεόραση **επηρεάζει το πώς**

αντιλαμβάνεσαι τη χρησιμότητα του χρήματος και πώς το ξοδεύεις. Αυτού του είδους η κατανάλωση συγκαθορίζει την οικονομική σου συμπεριφορά. Συνειδητά ή ασυνείδητα.

Η μαζική καταναλωτική κουλτούρα καθώς και η καλοστημένη «Βιομηχανία» των social media οδηγούν στην δημιουργία ψεύτικων επιθυμιών. Άλλωστε, οι επαγγελματίες της διαφήμισης γνωρίζουν εδώ και καιρό να επηρεάζουν τα συναισθήματα των καταναλωτών.

Στα πλαίσια της καθημερινής κούρασης και της χρονικής πίεσης, γινόμαστε πιο επιρρεπείς στην αποδοχή οποιουδήποτε περιεχομένου, αφού όντας κουρασμένοι ή πιεσμένοι, αυτό συνήθως δεν αξιολογείται επαρκώς ή σωστά από την «ναρκωμένη» κριτική μας σκέψη. Η διανοητική μας δύναμη είναι «μουδιασμένη».

Το κλειδί και εδώ είναι η αποκωδικοποίηση των μηνυμάτων, η συνειδητή κατανάλωση και η αυτοσυγκράτηση.



Πρακτικά, **συνειδητή κατανάλωση = λαμβάνω υπόψη**

- το πραγματικό όφελος (χρηματικό η μη),
- την πραγματική ευχαρίστηση και
- το κόστος ευκαιρίας

Δίνει απάντηση στα εξής ερωτήματα:

- A) Γιατί κάνουμε τη συγκεκριμένη καταναλωτική επιλογή;
- B) Με ποιον άλλον τρόπο θα μπορούσαμε να είχαμε αξιοποιήσει τα χρήματά μας;
- Γ) Τι άλλο θυσιάζουμε για να το αποκτήσουμε;

- **Αυτοματοποιημένο σύστημα**

Για να εξασφαλίσεις σταθερότητα και συνέπεια στην αποταμίευση, χρειάζεται να την συστηματοποιήσεις μέσω πάγιας εντολής, πάντα στην αρχή του μήνα. *Αν δεν το προγραμματίσεις - αυτοματοποιήσεις, απλώς δεν θα το καταφέρεις.* Στην ενότητα E.4.

αναφέρθηκα αναλυτικά στη σημασία και στα τέσσερα οφέλη εγκατάστασης της αυτοματοποίησης. Μην την υποτιμάς λόγω ευκολίας ή απλότητας.

- **Όρισε το «γιατί» σου**

Όρισε με σαφήνεια τον σκοπό αποταμίευσης. Αν ξέρεις το «γιατί» σου, παρακινείσαι ευκολότερα στην συνήθεια αποταμίευσης. Είτε είναι 10 € είτε 50 € τον μήνα. Ως δυνατό κίνητρο θα πυροδοτεί την αυτοδέσμευσή σου, θα διατηρεί τη θέλησή σου να συνεχίσεις και θα εξισορροπεί το αίσθημα της στέρησης που, ίσως, (θα) νιώθεις. Χρειάζεσαι συγκεκριμένο/ους λόγο/ους αποταμίευσης, αλλιώς ο,τι άλλο θα είναι πάντα πιο δελεαστικό απ' αυτήν.

Όσο περισσότερους λόγους έχεις, τόσο περισσότερο θα αυτοπαρακινείσαι. Τι θέλεις να προσφέρεις ή τι έχεις υποσχεθεί στον εαυτό σου - στους αγαπημένους σου; Γιατί ξεκίνησες ή θα ξεκινήσεις να αποταμιεύεις; Θυμήσου ή όρισε τα κίνητρά σου. Μέσα στην φρενήρη εξέλιξη των πραγμάτων, συχνά ξεχνάμε την ζωή που έχουμε υποσχεθεί στον εαυτό μας.



«Και με την αυτοπειθαρχία τι γίνεται;»

Η αυτοπειθαρχία απαιτείται κυρίως, όταν πρέπει να κάνεις κάτι που δεν σου αρέσει. Άρα, όταν πρέπει να πιάσεις τον εαυτό σου. Για παράδειγμα, αν δεν σου αρέσει ούτως ή άλλως το ξενύχτι, δεν χρειάζεται καν να πειθαρχήσεις, για να μην βγεις αργά έξω. Αν αλλάξεις την ιστορία στο μυαλό σου και αναλογιστείς τα οφέλη της αποταμίευσης, τότε πολύ απλά δεν θα αποταμιεύεις με το ζόρι.

Αντιθέτως, θα το κάνεις με χαρά, γιατί **το όφελος στο νου σου θα υπερνικά τον καταναγκασμό ή το αίσθημα βραχυπρόθεσμης στέρησης**. Όσο πιο δυνατό το «γιατί» σου, τόσο λιγότερη αυτοπειθαρχία χρειάζεσαι.

Ένας δυνατός λόγος αντικαθιστά την κινητήρια δύναμη της αυτοπειθαρχίας, αφού αποτελεί από μόνος του ικανή κινητήρια δύναμη.

ΩΡΑ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ

1. Που οφείλεται η κακή διαχείριση των εξόδων σου; Ονομάτισε ακριβώς τον/τους λόγο/ους. Η λίστα με τις 21 αιτίες (Ενότητα Α) θα σε βοηθήσει στον προσδιορισμό.
2. Για ποιον ή ποιους λόγους αποφεύγεις ή απέφευγες τη διαμόρφωση προσωπικού πλάνου διαχείρισης χρημάτων;
3. Στο παρελθόν είχες δημιουργήσει πλάνο διαχείρισης χρημάτων; Αν ναι, το τηρήσες; Αν δεν κατάφερες να το τηρήσεις ορισμένους μήνες, που οφείλεται; Τι σε δυσκόλεψε;
4. Δημιούργησες το προσωπικό πλάνο, ακολουθώντας τα 5 βήματα;
Αν όχι, γιατί; Τι ακριβώς σε εμποδίζει;
5. Εφήρμοσες το προσωπικό πλάνο μέσω του συστήματος τραπεζικών λογαριασμών; Αν όχι, τι ακριβώς σε δυσκολεύει;
6. Σύστημα τραπεζικών λογαριασμών. Αντιμετωπίζεις δυσκολίες σε κάποιο σημείο της εφαρμογής του; Αν ναι, ποιες ακριβώς; Τι χρειάζεται να κάνεις για να αρθούν;
7. Τα 10 λάθη στην οικονομική διαχείριση. Κάνεις κάποιο/α από αυτά; Αν ναι, τι σκοπεύεις να αλλάξεις από σήμερα και στο εξής, προκειμένου να το/τα αποφεύγεις;
8. Πώς αποφάσισες να διαχειρίζεσαι την αύξηση μισθού, κέρδους, προμηθειών, Bonus, χρηματικών δώρων ή οποιαδήποτε άλλη επιπλέον χρηματική παροχή;
9. Υπάρχει στο νοικοκυριό ένας ξεχωριστός λογαριασμός έκτακτης ανάγκης; Αν ναι, για πόσους μήνες καλύπτονται όλα τα έξοδα; Αν όχι, με ποιο τρόπο θα εξασφαλίσεις τη «ρεζέρβα» σου;
10. Πιστεύεις ότι υποτιμάς την «αθόρυβη» ζημία που κάνουν τα μικρά έξοδα;

- 11.** Ποια πρακτική ή ποια σκέψη σε βοήθησε περισσότερο ως προς την αποταμίευση;
- 12.** Διαπίστωσες κάποιες - φαινομενικά ακίνδυνες - καταναλωτικές συνήθειες που έχουν εκ του αποτελέσματος σοβαρές επιπτώσεις στο πορτοφόλι σου; Αν ναι, είσαι έτοιμος να τις αντικαταστήσεις;
Αν ναι, πώς;
- 13.** Συνειδητοποιείς πότε ξεσπάς συναισθηματικά και προσφεύγεις σε *οποιαδήποτε μορφή* κατανάλωσης;
- 14.** Σε ποιες κατηγορίες αγορών δυσκολεύεσαι να συγκρατηθείς και είσαι περισσότερο επιρρεπής; Που οφείλεται;
- 15.** Έχεις παρατηρήσει, μήπως κάνεις τακτικά ορισμένα «χαζά» μικρά έξοδα, όταν νιώθεις όμορφα, περίεργα ή βαρετά κ.ο.κ;
- 16.** Λαχταράς κατά βάθος μέσω των αγορών την *ανανέωση και την αλλαγή*;
Λαχταράς κατά βάθος *την διέξοδο από την ανία* της καθημερινότητας σου;
- 17.** Μήπως υποτιμάς τα εργαλεία αυτοελέγχου; Δοκίμασες να εφαρμόσεις ορισμένα απ' αυτά;
- 18.** Παρασύρεσαι συχνά στον πειρασμό της στιγμιαίας καταναλωτικής ικανοποίησης;
Αν ναι, τι σε δυσκολεύει ακριβώς να καθυστερήσεις την άμεση απόλαυση;

BONUS



**Αυτομάτως με την αγορά του Εγχειριδίου
έχεις τα εξής προνόμια:**

- 10% έκπτωση στην 1η ελληνική ολοκληρωμένη Online Ακαδημία Οικονομικής εκπαίδευσης.
- 20' Live Q&A μαζί μου! Για ερωτήσεις ή διευκρινήσεις σχετικά με όσα διάβασες ή με όσα δυσκολεύεσαι να εφαρμόσεις.
- Πρόσβαση στο εβδομαδιαίο μου Newsletter με χρήσιμα νέα για τα οικονομικά.



- Για να κλείσεις τα 20' Live Q&A μαζί μου, [πάτα εδώ](#).
- Για την εξαργύρωση της έκπτωσης θα λάβεις άμεσα το σχετικό κουπόνι στο email σου. Θα ενημερωθείς άμεσα μέσω email, όταν η Online Ακαδημία είναι προσβάσιμη.

Δήλωση περί προστασίας Πνευματικής Ιδιοκτησίας

Το παρόν έργο συνιστά πνευματική ιδιοκτησία και προστατεύεται από την ελληνική, ευρωπαϊκή νομοθεσία και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής άδειας του δημιουργού ή κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Οι παραβάτες τιμωρούνται με τις ποινές και τα πρόστιμα όπως ορίζει η νομοθεσία.