

## 103 - Φύλλο Συμβουλών Ενότητας 4

### Διαχείριση Συναισθημάτων που Σχετίζονται με τα Χρήματα

#### ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ

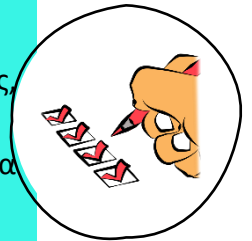
Τα συναισθήματα είναι παρόντα σε όλες τις αποφάσεις μας, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που επηρεάζουν τις επενδύσεις και τα οικονομικά μας. Το να μάθουμε να αναγνωρίζουμε αυτά τα συναισθήματα και να τα διαχειριζόμαστε είναι θεμελιώδους σημασίας για τη λήψη σοφών και συνειδητών αποφάσεων που μας βοηθούν να ρυθμίσουμε τα συναισθήματά μας πριν από δύσκολες ή αγχωτικές συζητήσεις ή καταστάσεις σχετικά με τα χρήματα.

Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για το πώς να διαχειρίζεστε τα συναισθήματα σχετικά με τα χρήματα με πιο άνετο και θετικό τρόπο:

#### **Πριν από τις αγορές, σκεφτείτε αν το χρειάζεστε πραγματικά**

1

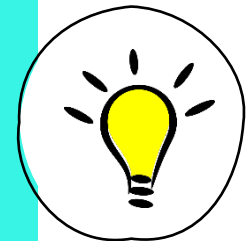
Αυτό είναι ένα σημαντικό βήμα για τη διαχείριση των συναισθημάτων σας σχετικά με τα χρήματα. Για να το κάνετε αυτό, πριν ξοδέψετε τα χρήματά σας, αξιολογήστε αν αυτό που πρόκειται να αγοράσετε είναι στοιχειώδες ή ένα καπρίτσιο- έχετε κατά νου ότι ένα μεγάλο μέρος των χρημάτων σας μπορεί να δαπανηθεί σε αυτού του είδους τα έξοδα. Για να το αποδείξετε στον εαυτό σας αρχίστε να σημειώνετε σε ένα σημειωματάριο (ή στο κινητό σας) τις παρορμητικές αγορές που κάνετε- μπορεί να εκπλαγείτε όταν μάθετε πόσα ξοδεύετε κάθε μήνα σε πράγματα που δεν χρειάζεστε πραγματικά.



#### **Αναλάβετε Νέα Έργα**

2

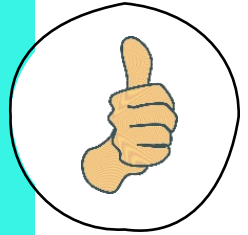
Ένα πράγμα που μπορεί να σας παρακινήσει να κάνετε οικονομία είναι να σκεφτείτε έναν στόχο. Ξεχάστε τα όρια, μπορείτε να θέσετε χίλιους στόχους για την αποταμίευση. Αυτοί μπορεί να κυμαίνονται από ένα ταξίδι ως ζευγάρι, ή ένα σπίτι, ή ένα αυτοκίνητο, υπάρχουν χίλιες επιλογές! Το σημαντικό εδώ είναι ότι δεσμεύεστε να κάνετε αποταμίευση για κάτι. Αυτό θα σας βοηθήσει να μην ξοδεύετε αποκλειστικά για τον εαυτό σας, αλλά να σκέφτεστε περισσότερο μακροπρόθεσμα.



**3**

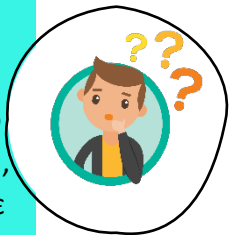
### Συγκρίνετε Τιμές

Ένας από τους τρόπους για να διαχειριστείτε τα οικονομικά σας συναισθήματα είναι να μην αγοράζετε πράγματα παρορμητικά ή χωρίς να αξιολογείτε τις διαφορετικές τιμές στην αγορά. Όσον αφορά το κόστος των ειδών παντοπωλείου, αποφύγετε να κάνετε αγορές χωρίς να έχετε μια λίστα με αυτά που πραγματικά χρειάζεστε και επισκεφθείτε τις τοπικές αγορές όπου η τιμή πώλησης είναι χαμηλότερη από ό,τι στις μεγάλες αλυσίδες σούπερ μάρκετ.


**4**

### Θέστε Προτεραιότητες

Η ιεράρχηση των προτεραιοτήτων είναι ζωτικό μέρος της ζωής, ειδικά όταν πρόκειται για χρήματα. Καθίστε κάτω και σκεφτείτε σε τι είναι πιο σημαντικό και απαραίτητο να διαθέσετε χρήματα- όπως νερό, ηλεκτρικό ρεύμα, βενζίνη, τρόφιμα, μερικές πολυτέλειες κατά διαστήματα κ.λπ. το θέμα είναι να βάζετε σε προτεραιότητα τις βασικές σας ανάγκες.


**4**

### Διαφάνεια και Ειλικρίνεια

Προκειμένου να χειριστείτε τυχόν συζητήσεις ή δύσκολες καταστάσεις σχετικά με τα χρήματα, είναι σημαντικό να ξεκινάτε πάντα με ειλικρίνεια. Έτσι, πρέπει να είστε ανοιχτοί σχετικά με την οικονομική σας κατάσταση (αν έχετε σιωπήσει για τα χρέη ή αν δεν ήσασταν απόλυτα ειλικρινείς από την αρχή, αυτή είναι η κατάλληλη στιγμή για να θέσετε προσεκτικά το θέμα). Πέρα από την τρέχουσα κατάστασή σας, θα πρέπει επίσης να μιλήσετε με την οικογένειά σας για τις αναμνήσεις σας σχετικά με τα χρήματα: τι σας δίδαξαν οι γονείς σας- τι σας έδειξαν με το παράδειγμά τους- πώς νιώθατε για τα χρήματα όταν μεγαλώνετε;



## Αντιμετώπιση του Θέματος

Για μερικές πρακτικές συμβουλές σχετικά με το πώς να κάνετε έναν "συναισθηματικό έλεγχο" των εξόδων σας, μπορείτε να παρακολουθήσετε αυτό το βίντεο:



Robert A. Belle: Τα συναισθήματα πίσω από τις χρηματικές σας συνήθειες

<https://www.youtube.com/watch?v=X65jxnKiJpM>