

Jak wyjść z długów?

Motto

Nie myśl o kwotach, które potrzebujesz zdobyć, żeby spłacić długi. Pomyśl, co musisz w sobie zmienić, żeby zdobyć potrzebne pieniądze.

Traktowanie długów jako problem finansowy jest powierzchownym postrzeganiem. Długi to problem twojego sposobu myślenia, który pojawił się dużo wcześniej zanim zacząłeś pożyczać. Proces wychodzenia z długów wymaga twojej zmiany, nauczenia się nowych rzeczy oraz wysiłku.

Zmiana musi się zacząć w tobie, a nie w twoim otoczeniu. Jeśli w jakiś cudowny sposób uda ci się spłacić długi bez większych zmian w sobie, to masz bardzo duże ryzyko, że szybko wpadniesz w jeszcze większe zadłużenie. Jeśli będziesz myślał i funkcjonował tak jak dotychczas to uzyskasz takie same efekty jak wcześniej. Musisz stać się innym człowiekiem, niż tym, który doprowadził cię do długów.

1. Odkryj się, a wręcz obnaż się.

Powiedz najbliższemu osobom o swoich zobowiązaniach. Nie ukrywaj ważnych rzeczy przed współmałżonkiem i przed osobami, które mogą ci pomóc. Ukrywanie prawdziwej sytuacji to nie jest rodzaj ochrony przed problemami, to raczej brak zaufania i współpracy. Ukrywanie swoich zobowiązań jest destrukcyjne, szczególnie dla relacji małżeńskiej. Wszystkie tajemnice, ukryte zdarzenia, niejasności z jednej strony prowadzą do kombinowania, kłamania, a z drugiej strony powodują domysły, obawy, które najczęściej idą w kierunku „czarnych scenariuszy” (negatywnych wyobrażeń).

Przyznaj się do błędów, porażek, czy też faktu, że ktoś cię oszukał lub naciągnął. Zapewne będziesz odczuwał wstyd, ale gdy zaczniesz o nim mówić, określisz skąd się on bierze to zanika. Wstyd czerpie swoją moc z tego, że jest niewypowiedziany. **Przyznanie się wymaga uniżenia, pokory, wręcz pokonania i powalenia własnego ego.** Od tego zaczyna się proces uzdrowienia.

2. Nie unikaj kontaktów z ludźmi.

Szukaj ludzi którzy, mogą ci doradzić i wesprzeć w różnych obszarach w życiu, zarówno w sferze ekonomicznej i organizacyjnej, jak również w sferze duchowej, emocjonalnej, czy rodzinnej. Ważne jest, żeby spłatę długów nie realizować „za wszelką cenę” i nie robić tego kosztem np. utraty zdrowia, czy kosztem zerwania relacji rodzinnych. **Choć koszty będą nieuniknione, dbaj o zachowanie równowagi we wszystkich obszarach swojego życia.**

3. Myśl pozytywnie

Nikt nie chce przebywać z osobą zgorzkniałą, pełną pretensji i niezadowolona. Mało kto chce pomagać osobie niezadowolonej, obrażonej na swoje otoczenie i cały świat. Jeśli twoja postawa wyraża przekonanie, że życie jest bez sensu, pracodawca jakiś dziwny, urzędnicy bez serca, a rodzina obojętna, to ludzie nie widzą sensu pomagać tobie w spłacie długów, żebyś dalej tak funkcjonował. Jeśli mówisz, że wszystko się zmieni jak spłacisz długi i wtedy twoja postawa ulegnie zmianie, to szczerze w to wątpię.

Zacznij pracować nad zmianą postawy już dzisiaj przy wszystkich obciążeniach i problemach. Pozytywne myślenie, chęć do życia, do działania zachęci innych do pomocy, współdziałania i powierzania zadań, dzięki którym zwiększysz swoje możliwości. Pracodawcy potrzebują ludzi z energią, potrafiących pokonywać trudności i wyzwania, zapalających innych do działania z uśmiechem na ustach.

Stosuj język akceptacji, unikaj krytycyzmu. Szczególnie ograniczaj mówienie źle o innych, a staraj się mówić o nich wszystko, co dobre. Jeśli twój rozmówca słyszy jak krytykujesz kogoś i obmawiasz, to podświadomie będzie się obawiał, że to samo zrobisz w stosunku do niego. W takich sytuacjach ludzie zaczynają się odsuwać i unikają takiej osoby.

Ze względu na twoje niezadowolenie, zgorzknienie, pretensje ludzie zaczynają się dystansować, unikać rozmów co powoduje poczucie osamotnienia, opuszczenia i odrzucenia. To z kolei powoduje dodatkowe rozgoryczenie, obwinianie, oskarżanie. Jedno z drugim coraz bardziej się nakręca. **Przerwij tę spiralę, zacznij zmianę od siebie,** a otoczenie powoli, pozytywnie na to zareaguje.

Buduj relacje w świadomy sposób, co wymaga wysiłku i przeznaczenia na to czasu. Nie tylko ty masz problemy, zobowiązania i odpowiedzialności. Otwórz się na drugą osobę, na jej zmagania, radości i smutki. Nie zastanawiaj się, co możesz dostać od drugiej osoby, ale pomyśl, co ty możesz dać od siebie. Buduj autentyczne relacje, a nie relacje interesowne, oparte na nadziei wyciągnięcia z niej korzyści.

4. Przestań pożyczać.

Pożyczanie jest jak nałóg. Nie oczekuj, że kolejną pożyczką zmniejszysz swój problem. Najczęściej to przynosi chwilową ulgę zwiększając problem i całość zobowiązań. **Nie oczekuj, że w jakiś cudowny sposób uda ci się spłacić długi z zewnętrznych źródeł. Zacznij od siebie i skoncentruj się na swoich działaniach.**

Nie oczekuj, że jak ktoś ma pieniądze to powinien ci pomóc, bo ty ich potrzebujesz. Być może proces cierpienia, przez który przechodzisz jest procesem dojrzewania do większych zadań. Nie atakuj i nie miej pretensji do

osób, które dysponują pieniędzmi, że nie chcą ci pomóc. Nie stawiaj zarzutów, że wchodzą w rolę Boga i decydują o twoim cierpieniu. Czy chcesz przejąć odpowiedzialność przed Bogiem za zarządzanie tym, czym dysponują i decydować kogo wesprzeć, a kogo nie? Czy uważasz, że będziesz lepiej zarządzał pieniędzmi, niż osoby, które nimi dysponują? Dysponując pieniędzmi, nawet jeśli wszystko rozdasz jesteś odpowiedzialny za to, komu je dałeś i jaki to przyniosło owoc.

5. Utrzymuj kontakt z wierzycielami.

Nie ukrywaj się. Szczerze rozmawiaj o swojej sytuacji, o swoich zobowiązaniach, własnych wydatkach i możliwościach spłaty. **Bądź wiarygodny w tym co mówisz i uzgadniasz.** Staraj się odbudować wiarygodność, choćby przez systematyczne spłacanie nawet drobnych kwot i szczerze informowanie o istotnych zmianach. Wielu wierzycieli woli częściej dostawać mniejsze kwoty, niż rzadziej większe. Utrzymywanie kontaktu i odbudowywanie wiarygodności pomoże też w negocjacjach co do warunków spłaty i zmniejszenia zobowiązań, choćby poprzez zmniejszenie odsetek.

Zastanów się co od strony wierzyciela jest ważne, żeby odzyskać dług. Dopóki jest kontakt z dłużnikiem jest szansa, żeby on sam wywiązał się z zobowiązań bez uruchamiania kosztownych działań. Koszty związane z odzyskaniem własnych należności nie są małe. Na początku wszelkie opłaty sądowe, komornicze i inne koszty windykacyjne ponoszone są przez wierzyciela. Dodatkowo w pierwszej kolejności z odzyskiwanych pieniędzy pokrywane są wszystkie koszty sądowe i komornicze, a dopiero później wierzyciel otrzymuje swoje pieniądze. To zwiększa zobowiązania i osłabia dłużnika jako źródło spłaty. Często, kiedy szanse wyegzekwowania pieniędzy od dłużnika są małe ze względu na jego zasoby, wierzycielowi nie opłaca się ponosić kosztów w tym celu. Stąd **współpracuj z wierzycielami, żeby ograniczyć dodatkowe koszty.** Być może zaproponują ci rozwiązania, które ułatwią spłatę zobowiązań.

W tym punkcie domyślnie zakładam, że chcesz spłacić swoje długi zgodnie z chrześcijańskimi wartościami. Jeśli twoje zasoby i możliwości nie dają realnej szansy na spłatę wszystkich zobowiązań to musisz przeprowadzić głębszą analizę razem z Bogiem i swoją rodziną co jest priorytetem i jak dalej żyć.

6. Działaj w sposób przemyślany i zorganizowany

Uświadom sobie, jaki masz stosunek do pieniędzy i jakie masz nawyki związane z gospodarowaniem nimi.

Zrób dokładny bilans zobowiązań i ujawnij go osobom, które będą ci pomagały, szczególnie współmałżonkowi. Przedstaw to współmałżonkowi lub innym członkom rodziny spokojnie, czasami przy udziale bliskich, zaufanych

osób, żeby zmniejszyć pierwszy szok. Tu pojawia się też odpowiedzialna rola współmałżonka i innych członków rodziny, żeby swoją energię zaangażowali we wsparcie i sukcesywne rozwiązywanie problemów, a nie w obwinianie i odcinanie się od problemów.

Zaplanuj budżet wydatków. Być może będzie się to wiązało ze zmianą dotychczasowego trybu życia, rezygnacją z części przyzwyczajzeń i przyjemności.
Szukaj oszczędności w wydatkach. Zaplanuj też środki na nieprzewidziane wydatki jak np. choroba.

Uzgodnij harmonogram spłaty wszystkich długów. W pierwszej kolejności spłacaj długi wysokooprocentowane. Zacznij od spłaty małych długów, pierwsze sukcesy zachęcą cię do większego wysiłku i wytrwałości. Poszukaj wsparcia osoby, która ma wiedzę na temat operacji finansowych.

Podjmij dodatkową pracę nie zaniedbując podstawowej.

7. Nie ryzykuj.

Mając długi inwestuj swój czas, swoje kompetencje i możliwości. Unikaj inwestowania pieniędzy w jakikolwiek „biznes”, bo de facto inwestujesz pieniądze swoich wierzycieli. Stąd **jeśli masz przekonanie i upierasz się przy zainwestowaniu pieniędzy oraz zaciągnięciu nowych zobowiązań** (żeby szybciej spłacić dług) **to zapytaj o zgodę swoich wierzycieli.**

8. Zaakceptuj zmianę

Być może musisz sprzedać posiadane dobra lub ich część. Zrób spis posiadanych aktywów. Może musisz zrobić przegląd rzeczy, ubrań, które zalegają w twoim domu i sprzedać je nawet za drobne kwoty. Może dobrym rozwiązaniem będzie zamiana mieszkania na mniejsze lub sprzedanie samochodu i dojeżdżanie do pracy komunikacją miejską. Może musisz sprzedać posiadaną firmę lub pogodzić się z jej upadłością i nie zwiększać dalej zobowiązań w celu jej ratowania.

Proces zaakceptowania, pogodzenia się ze zmianą statusu jest bolesny. Często musisz oddać to do czego jesteś już przywiązany. Musisz zrezygnować nie tylko z dóbr z materialnych, ale również z wielu marzeń, praw i przekonania że „jesteś tego warty”, aby coś posiadać. **Być może Bogu właśnie o to chodzi, żebyś stracił, zrezygnował z rzeczy, do których jesteś przywiązany, które są dla ciebie ważniejsze, niż to, co Bóg ma dla ciebie.** To proces, który na początku powala twoje ego, atakuje twoje poczucie własnej wartości, ale na końcu pozwala budować oparcie na fundamencie, który jest niezniszczalny i wieczny.

9. Bądź zadowolony z tego, co posiadasz.

Nie porównuj się z innymi co do stanu posiadania. Bądź wdzięczny za to, co masz, za to, kim jesteś, za to, gdzie jesteś. Bóg powiedział „Za wszystko dziękujcie; taka jest bowiem wola Boża w Chrystusie Jezusie względem was.” / *Tes. 5,18*. Zaakceptuj to.

Ogranicz ilość docierających do ciebie reklam. Zarządzaj świadomie źródłami informacji, które do ciebie docierają. Zarządzaj swoim czasem, świadomie decyduj na co go przeznaczasz. Nie traktuj robienia zakupów jako rozrywki. Zrób w domu listę potrzebnych zakupów i konsekwentnie ją realizuj.

Akceptacja, wdzięczność to nie jest bierne lenistwo i mówienie „masz mnie Panie Boże takim, jakim stworzyłeś i rób co chcesz”. Tu można wpaść w pułapkę lenistwa błędnie interpretując fragment z Biblii „Spójrzcie na ptaki niebieskie, że nie sieją ani żną, ani zbierają do gumien, a Ojciec wasz niebieski żywi je; czyż wy nie jesteście daleko zacniejsi niż one?” *Mt. 6,26*

Akceptacja nie jest celem samym w sobie, ale punktem wyjścia do kochania, do działania, do rozwijania się.

www.naszedlugi.pl/poradnik-dluznika.html

<http://www.cccsstl.org/default.asp>

<http://www.debtorsanonymous.org/>

<http://programwsparcia.com/>