

الاهتمام بالنفوس في حالة المخاوف المالية



تحليل الوضع

1. وضع قائمة بالدخل والنفقات.
2. تحديد النفقات لتقليلها أو تجنبها.
3. مقارنة الأصول والديون.



تغيير الوضع

- إذا كان الدخل غير كاف:
 - طلب نصيحة موثوقة.
 - معرفة المستحقات الاجتماعية.
 - العمل أكثر.
- إذا كانت النفقات خارج نطاق السيطرة (التبغ، الكحول، التسوق):
 - انضم إلى دورة "عادات أفضل" على موقع Remote-health.eu
 - تحدث مع شخص ما.
 - الأخذ بعين الاعتبار التدريب أو العلاج.
- إذا كانت الأقساط مرتفعة للغاية:
 - التفاوض مع البنك.
 - طلب استشارة خاصة بالديون.



استعادة الثقة بالنفس

- تقبل الوضع.
- الالتزام بالخطة.
- مراجعة وتعديل الخطة بانتظام.
- التركيز على ما هو متوفر.

يجب أن تثق بنفسك ويمكنك تحقيق ذلك.



Co-funded by
the European Union



"إن دعم المفوضية الأوروبية لإنتاج هذا المنشور لا يشكل تأييداً للمحتوى الذي يعكس آراء المؤلفين فقط، ولا يمكن اعتبار المفوضية مسؤولة عن أي استخدام للمعلومات الواردة فيه."