

# ДОГЛЯД ЗА СОБОЮ

## ФІНАНСОВІ ТУРБОТИ



### ПРОАНАЛІЗУЙТЕ СВОЮ СИТУАЦІЮ

1. Перелічіть свої доходи та витрати.
2. Визначте витрати, які ви хотіли б зменшити або уникнути.
3. Порівняйте свої активи та борги.



### ЗМІНІТЬ СВОЮ СИТУАЦІЮ

- Якщо доходу недостатньо:
  - Зверніться за надійною порадою.
  - Дослідіть соціальні виплати.
  - Подумайте про те, щоб працювати більше.
- Якщо витрати вийшли з-під контролю (тютюн, алкоголь, покупки):
  - Приєднуйтеся до нашого курсу «Кращі звички» на [Remote-health.eu](https://remote-health.eu).
  - Поговори з кимось.
  - Розгляньте коучинг або терапію.
- Якщо внески кредиту занадто великі:
  - Проведіть переговори з вашим банком.
  - Зверніться до боргової консультації на ранній стадії.



### ВІДНОВИТИ ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ

- Прийміть свою ситуацію.
- Дотримуйтеся свого плану.
- Регулярно переглядайте та коригуйте свій план.
- Зосередьтеся на тому, що маєте.

Ви повинні вірити в себе, і ви можете цього досягти.



Co-funded by  
the European Union



«Підтримка Європейською Комісією випуску цієї публікації не означає схвалення вмісту, який відображає лише погляди авторів, і Комісія не несе відповідальності за будь-яке використання інформації, що міститься в ньому.»