

Betri fjármál

Verkefnabók í
fjármálameðferð

2 útgáfa

Haukur Hilmarsson
2015

Forsíðumynd: Guðrún Lárusdóttir.

Efni þessarar bókar er óheimilt að afrita á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Betri fjármál - Verkefnabók í fjármálameðferð

© Haukur Hilmarsson 2014

Prentun: Háskólaprent

Efnisyfirlit

Ákvörðun um að bæta fjármálin	6
Formáli.....	7
Hvernig notum við bókina?	8
Skipulag bókarinnar.....	9
1. kafli	11
Inngangur	11
Við fólkið.....	12
Þægindasvæðið	12
Skriðdýraheilinn.....	13
Spendýraheilinn.....	13
Mannsheilinn.....	13
Takkaýtingar	14
Fjármálavandi er hegðunarvandi.....	16
Fjármál.....	17
2. kafli	19
Vika 1	19
Sjálfstjórn.....	19
Markmið	20
Langtímamarkmið.....	20
Skammtímamarkmið	22
Fjármálastaðurinn minn	23
Verkefni	23
Hvert fer peningurinn?	24
Útgjöld	26
Fastar greiðslur	26
Dagleg útgjöld.....	26
Heildarsýn yfir útgjöldin	27
Leiðbeiningar fyrir heimaverkefnið fjárhagsdagbók	28
3. kafli	31
Vika 2	31
Markmiðin okkar	31

Endurmat.....	32
Sjálfskoðun	34
Lækkun útgjalda og sparnaður	37
Hvaðan koma peningarnir?	39
Fjárhagsvandi.....	39
Greiðsluvandi.....	40
Framfærsluvandi.....	40
Fjárhagsleg staða mín.....	41
Nokkur orð um tilfinningar	43
Tekjur.....	44
4. Kafli.....	47
Vika 3	47
Viðhorf til fjármála	48
Peningar sem lífsgæði	52
Þarfir og langanir	52
Hegðun og líðan.....	53
Hugrænt ósamræmi	55
Þarf peningurinn að fara þangað?.....	56
Innkaupalistar.....	56
Sparaðu ruslið.....	58
Skuldir og eignir.....	60
5.kafli	65
Vika 4	65
Viljastyrkur.....	66
Viltu að peningarnir fari þangað sem þeir fara?.....	67
Umslagakerfið.....	67
Álag.....	69
Kvíði og feluleikir	70
Kvíði er verkfæri	71
Samningar og frestir	72
Tékklisti í samningagerð	75
Sækja um frest.....	75
Upplýsingasöfnun	75
Mat á upplýsingum.....	75

Samningafundur (þegar við vitum hvað við ætlum að semja um):	75
Náttúruleg víma.....	76
6. kafli	79
Vika 5.....	79
Er peningurinn að vinna með markmiðum okkar?.....	80
Að reikna saman tekjur og útgjöld	81
Útgjaldaáætlun	83
Sparnaður	84
Neyðarsjóður	84
Borgaðu þér fyrst.....	85
Sjóðir.....	85
Snjóboltaaðferðin.....	88
Frestunarárátta	89
7. kafli	93
Skuldaúrræði	93
Hvað er skuldavandi?	93
Tímabundinn skuldavandi	93
Viðvarandi skuldavandi	94
Að hækka tekjur	94
Að lækka útgjöld.....	94
Greiðsluaðlögun	95
Gjaldþrot.....	95
Er verið að rukka þig of mikið?	97
8. kafli	99
Framtíðin	99
Heimildir	101

Ákvörðun um að bæta fjármálin

Fyrsta skrefið í átt að betri fjármálum er að taka ákvörðun um að bæta þau.

Lokaðu augunum og hugsaðu um hvernig fjármálin hafa verið í gegnum árin. Rifjaðu upp hvernig þér hefur liðið þegar fjármálin voru erfið.

Ef þú vilt eiga aðrar minningar um fjármálin þín er tækifærið falið í þessari bók. Allt sem þú þarft að gera er að taka ákvörðun og byrja.

Dragðu djúpt andann og lokaðu augunum. Teldu upp að þremur.

Segðu upphátt: „Byrjum!“

Skrifaðu þína eigin skuldbindingu um að þú ætlir að bæta fjármálin og bæta eigið líf:

Dagsetning og staður: _____

Undirritun: _____

Formáli

Fjárhagsvandi hefur ekki aðeins efnahagsleg áhrif heldur einnig tilfinningaleg og hugarfarsleg áhrif. Langtíma fjárhagsvandi og tekjuskortur getur leitt til þess að einstaklingar bregðast við aðstæðum með breytingum á hegðun sinni og venjum, til dæmis með því að draga saman í útgjöldum. Slíkt getur valdið skorti og ef slíkur skortur varir í langan tíma getur það leitt til vanlíðunar, dregið úr viljastyrk einstaklinga og valdið þeim miklum vandræðum.

Ég byggi bókina á þeirri hugmynd minni að fjármálavandi sé hegðunarvandi og að besta leiðin til að bæta fjármálin sé að breyta eigin hegðun. Ég nálgast því alla þætti þessarar meðferðar út frá hegðun og venjum í daglegu lífi. Síðastliðin fimm ár hef ég rannsakað og lært um áhrif hegðunar á fjármál fólks og byggt upp þau verkefni og verkfærin í þessari bók. Ég hef unnið verkefni sjálfur og einnig með fjölda fólks sem glímt hefur við fjárhagserfiðleika og reynsla þeirra og upplifun hefur hjálpað mikið við mótun bókarinnar. Flest fræðslufni í bókinni er einnig að finna á heimasíðunni www.skuldlaus.is.

Fjármálakennslan og verkefni eru byggð á fimm spurningum sem teknar eru fyrir á jafnmörgum vikum í bókinni. Persónuleg verkefni í bókinni eru byggð á kenningum Dr. Roy F. Baumeister um að sjálfstjórn okkar sé eins og vöðvi sem þjálfa megi með æfingum. Til að ná tökum á fjármálum okkar er því mjög gagnlegt að lesa ekki aðeins verkefni í bókinni heldur vinna þau.

Guðni J. Einarsson, héraðsdómslögmaður, skrifaði kaflann um skuldaúrræði og fær hann miklar þakkir fyrir. Davíð Stefánsson fær þakkir fyrir yfirlestur og holl og góð ráð.

Sérstakar þakkir fær kona mín Helga María Finnbjörnsdóttir og synir okkar þrír fyrir allan stuðninginn og þolinmæðina.

Haukur Hilmarsson,
ráðgjafi í fjármálahegðun

Hvernig notum við bókina?

Þessi vinnubók samanstendur annars vegar af fræðslu og verkefnum um fjármál og hins vegar fræðslu og verkefnum um hegðun okkar og hugarfar gagnvart fjármunum.

Öll verkefni og fræðsla eru áberandi og merkt með skýrum hætti.



Blýantinn finnurðu við öll verkefni sem tekur að jafnaði stuttan tíma að vinna.

Þessi verkefni eru flest unnin samhliða lestri bókarinnar.



Blýant og hús er að finna við öll verkefni sem tekur að jafnaði meira en einn dag að vinna.

Þessi verkefni eru flest unnin á einni viku en sum þurfa lengri tíma til að fullklárast.

Textabox eru staðsett hér og þar í bókinni. Í þeim er að finna ýmis konar fræðslu og innskot um fjármál, samskipti og hegðun.

Skipulag bókarinnar

Eins og fyrr segir fjallar þessi bók um að ná stjórn og upplifa betri fjármál. Verkefnin eru þannig gerð að þú getir unnið þau sjálfstætt en þó er mælt með því að vinna þau með fagaðila.

Við leggjum áherslu á þrjá þætti:

1. **Við skoðum fjármálin og fáum rétta mynd af stöðu okkar.**
2. **Við setjum okkur viðráðanleg markmið sem hjálpa okkur að bæta stöðuna.**
3. **Við metum líðan okkar og tilfinningar og endurskoðum stöðuna.**

Verkefnin í þessari bók eru útbúin út frá fimm lykilspurningum um fjármálin okkar og svörum við þeim. Gert er ráð fyrir því að vinna við hverja spurningu taki u.þ.b. eina viku. Uppsetningin hentar því vel til að vinna verkefnin með ráðgjafa einu sinni í viku á sex vikna tímabili.

Bókin skiptist í eftirfarandi hluta:

Inngangur	Í inngangi er fjallað um það hvernig hegðun og tilfinningar hafa áhrif á fjármálin okkar.
Vika 1	Hvert fara peningarnir? Í fyrstu viku byrjum við að skrá niður hvert peningarnir okkar fara og fræðumst um mikilvægi þess að hafa yfirsýn í fjármálum.
Vika 2	Hvaðan koma peningarnir? Í annarri viku förum við yfir hvaða peninga við þennum og fræðumst meira um yfirsýn.
Vika 3	Þurfa peningarnir að fara þangað sem þeir fara? Í þriðju viku fræðumst við um þarfir okkar og langanir og skoðum hegðun okkar í eigin fjármálum.
Vika 4	Viljum við að peningarnir fari þangað sem þeir fara? Í fjórðu viku tökum við stjórn á fjármálunum okkar með því að ákveða hvert við viljum að peningarnir fari.
Vika 5	Eru peningarnir að styðja við markmið okkar? Í fimmtu viku förum við betur yfir það hvernig við látum peningana styðja markmið okkar í daglegu lífi og hjálpa okkur að ná lengra.
Skuldaúrræði	Ýmis fræðsla um skuldaúrræði.
Framtíðin	Samantekt á efni bókarinnar og hugleiðing til framtíðar.

Þessi blaðsíða var skilin eftir auð.
Þú getur nýtt hana til að skrifa minnispunkta.

Inngangur

Þegar ég tala um fjármálameðferð fanga ég sjaldan mikla athygli fólks. Ástæðan er einföld – flestum finnst fjármál fremur óþægileg. Nýlegar erlendar rannsóknir sýna að fólk er líklegra til að ræða stjórnsmál, trúarbrögð og eigið kynlíf en að ræða um fjármálin sín. Þetta er merkileg og undarleg staðreynd því peningar og fjármál eru einn af nauðsynlegum grunnþáttum í nútímasamfélagi. Flest samfélög byggja á því að atvinna og fólk á vinnumarkaði afli tekna og greiði skatta til að fjármagna ríki og sveitarfélög. Við greiðum fyrir mat, föt, húsnæði og öll önnur lífsgæði. Á sama tíma og allir nota peninga og fjármagn í sínu daglega lífi virðist feimni, skömm og sektarkennd koma í veg fyrir að við upplýsum aðra um fjármálin okkar.

Þessi feimni er einn af mörgum samverkandi þáttum sem veldur fjárhagsvanda einstaklinga. Okkur er kennt að fjármál séu einfalt reikningsdæmi og að krakkar geti framkvæmt alla þessa einföldu hluti sem tengjast fjármálunum. Þess vegna er ekkert skrytið að við finnum til skammar þegar okkur tekst ekki að fá þetta „einfalda“ dæmi til að ganga upp og við finnum til minnimáttarkenndar þegar við þurfum að leita aðstoðar. Afleiðingin er sú að við reynum þetta sjálf – án aðstoðar og í kyrrþey – og látum aðra ekki vita af vandanum. Þá kemur einhver fræðingurinn og fer að gaspra um fjármálameðferð – eins og við séum öll sjúklingar sem þurfi innlögn undir handleiðslu sérfræðinga!

Og kannski hefði bókin átt að heita „Fjármál fyrir alla“. Fjármálameðferð er nefnilega fyrir okkur öll sem vitum lítið eða ekkert um aðferðir og útreikninga, reglur og lög fjármálafyrirtækja og sérfræðinga.

Fjármálameðferð er fyrir fólk.

Orðið fjármálameðferð hefur tvenns konar þýðingu:
Við förum í *meðferð* en við lærum líka *meðferð* fjármuna.



Von:

Skrifaðu niður nokkur atriði sem þú vonar að þú náir að breyta í fjármálunum:

Ég vona að: _____

Ég vona að: _____

Ég vona að: _____

Ég vona að: _____

Við fólkið

Hvað er það fyrsta sem þú gerir þegar þú vaknar á morgnana? Færðu þér kaffi, kíkirðu á tölvupóstinn eða Facebook eða hlustar á fréttir? Borðarðu morgunmat heima eða færðu þér bara kaffisopa í vinnunni?

Hvað er það fyrsta sem þú gerir í vinnunni? Talarðu við vinnufélaga áður en þið byrjið að vinna eða stimplarðu þig inn og ferð beint í verkefni dagsins?

Hvað gerir þú við peningana þína?

Fjármál einstaklings byggja að stærstum hluta á hegðun hans. Við byggjum ákvarðanir okkar á tilfinningum okkar og skoðunum og við erum undir áhrifum frá umhverfi okkar.

Daglegt líf okkar ákvarðast ekki aðeins af því hvað við veljum að gera heldur *hvað við erum vön að gera*. Samkvæmt rannsóknum er rúmlega 40% af deginum vani – hegðun sem við hugsum ekki út í heldur framkvæmum ómeðvitað. Ef þú hugsar til baka og rifjar upp hvað þú hefur borðað í kvöldmat síðastliðinn mánuð er líklegast að þú sjáir að sami matur kemur aftur og aftur á matseðilinn, viku eftir viku. Ef þú hugsar um sælgæti eða gos er það sama uppi á teningnum. Við höfum öll okkar endurteknu hefðir og venjur sem við fylgjum dag eftir dag, viku eftir viku, ár eftir ár.

Margt í okkar hegðun er eðlilegt og sjálfsgagt – eins og maturinn sem okkur líkar best við, leiðin sem við ökum í og úr vinnu, hvenær við förum að sofa og hvenær við förum á fætur. En vani getur orðið óheilbrigður og jafnvel haft skaðleg áhrif. Reykingar eða drykkja áfengis verður t.d. skaðandi ef við venjum okkur á að drekka eða reykja of mikið. Sykur og fita í mat verður líka skaðandi þegar vani okkar gerir að verkum að við innbyrðum þessi efni í of miklu magni.

Þægindasvæðið

Þægindasvæðið (*e. comfort zone*) er lýsing á líkamlegum og tilfinningalegum einkennum þegar við erum örugg í ákveðnum aðstæðum. Taugalíffræðin kallar þetta ástand að liggja á meltunni (*e. rest and digest*). Þegar við stígum út fyrir þægindasvæðið okkar erum við ekki lengur í ró heldur förum við að takast á við aðstæður og verkefni. Reynsla og þekking hjálpar okkur að standa okkur og ljúka við sett verkefni og verði þau okkur um of getum við alltaf dregið okkur í hlé – og farið aftur inn í þægindasvæðið.

Það er líklegt að þú þekkir eigin líkamlegu einkenni þegar þú finnur til þreytu eða hefur ekki borðað lengi. Það er einstaklingsbundið hvernig við bregðumst við þannig að þegar einhverjir verða viðkvæmari fyrir álagi og áreiti verða sumir pirraðir og jafnvel árásargjarnir. Aðstæður hafa líka áhrif. Til dæmis finnum við fyrir eðlilegu líkamlegu álagi þegar við ætlum að gera eitthvað sem við erum óvön eins og að halda ræðu fyrir lítinn hóp fólks eða að taka mikilvægt próf í skóla. Við gætum fundið fyrir spennu eða kvíða þegar við gerum eitthvað sem er utan þægindasvæðis okkar. Ef við stígum of langt frá þægindasvæðinu eða getum ekki dregið okkur í hlé fer líkamlegt ástand okkar hins vegar í vörn. Þegar við upplifum álag og stress sem er meira en við erum vön að ráða við taka undirliggjandi varnarviðbrögð líkamans sjálfkrafa við.

Til að skilja hegðun okkar undir yfirálagi ætla ég að fara milljónir ára aftur í tímann þegar lífverur voru einfaldari að gerð. Þá var lífið töluvert einfaldara en við eigum að kynnast í nútímanum og líkaminn þurfti ekki meira en grunnviðbrögð til að halda lífi. Viðbrögð við hungri, þreytu, æxlun og utanaðkomandi ógnum voru sjálfvirk með hjálp skriðdýraheilans.

Skriðdýraheilinn

Skriðdýraheilinn (*e. reptile-brain*) eða heilastofninn er elsti hluti heilans. Hann stýrir lífsnauðsynlegum þáttum eins og hjartslætti, blóðþrýstingi, öndun, líkamshita og jafnvæggisskyni okkar. Þegar við erum í ró er skriðdýraheilinn stilltur á að liggja á meltunni (*e. rest and digest*). Okkur líður vel. Stafi að okkur ógn fer skriðdýraheilinn með okkur í baráttu- eða flóttaham (*e. fight or flight*) og gerir okkur tilbúin til varnar.

Neikvæðar tilfinningar á borð við reiði, sorg og ótta vekja upp stressviðbrögð í líkamanum. Líkaminn gerir sig tilbúinn í átök eða langhlaup. Heilinn sendir boð um að dæla adrenalíni út í blóðið, augasteinarnir þenjast út, hjartsláttur eykst og blóðþrýstingur hækkar. Þar sem við höfðum áður legið á meltunni er mest af blóði að finna í meltingafærunum til að melta mat og taka upp næringarefni, en núna stoppar meltingin og líkaminn fær boð um að nýta blóðið í vöðvana í útlimum líkamans til að takast á við hlaup eða átök. Þess vegna finnum við t.d. ekki til svengdar þegar við erum uppfull af sorg, reiði eða ótta. Ef álagið er mjög mikið gætum við jafnvel fundið til ógleði eða kastað upp því líkaminn vill losa sig við matinn til að fullnýta blóðið. Líkaminn þarf mikið súrefni ef hann ætlar að hlaupa mikið eða nota vöðva. Hann sendir því boð um að opna öndunarfærin og bilið á milli raddbanda og vöðva í hálsinum eins mikið og mögulegt er. Þegar hálsvöðvarnir eru þandir út finnst okkur eins og við séum með „kökk“ í hálsinum.

Skriðdýraheilinn er gamall og áreiðanlegur en hann er líka stífur og líklegur til árátta. Hann stýrir grunnviðbrögðum sem erfitt eða ógerlegt er að breyta.

Spendýraheilinn

Spendýraheilinn (*e. limbic*) þróaðist með fyrstu spendýrunum. Spendýraheilinn hefur þann hæfileika að geta fest minningar um hegðun sem *ásættanlega* og *samþykkt reynslu* eða sem *óásættanlega* og *ósamþykkt reynslu*. Þetta eru minningar sem eru læstar í undirmeðvitundina og við vísum til þeirra þegar við segjumst „hafa eitthvað á tilfinningunni“.

Til að útskýra hvernig heilinn festir minningar skulum við sjá fyrir okkur dádýr í skógi. Það stendur við kyrrt stöðuvatn og bitur gras. Skyndilega ræðst villidýr á dádýrið. Dádýrið nær að verjast með því að sparka frá sér og rándýrið flýr inn í dimman skóginn. Áfallið við það að verða fyrir árás leiðir til þess að tilfinningakerfi dádýrsins lærir eða „tekur mynd“ af aðstæðum árásarinnar. Það notar skynfæri sín til að festa í minnið birtu, hitastig, lykt, bragð af því sem það var að borða, liti á feldi rándýrsins og hljóð. Næst þegar dádýrið upplifir samskonar aðstæður er líklegt að það „fái á tilfinninguna“ að nú skuli fara varlega, vera á varðbergi eða forða sér.

Undir eðlilegum kringumstæðum liggjum við á meltunni. Þægindasvæðið okkar er í sinni einföldustu mynd staður eða aðstæður þar sem við erum nógu örugg til að „liggja og melta“. Undirmeðvitund okkar er stillt á að leita í þessar aðstæður. En þegar tilfinningar okkar vekja minningar sem festar eru í undirmeðvitund okkar, til dæmis við áfall eða óþægilegar aðstæður, finnum við líkamleg viðbrögð sem oftast er lýst eins og fiðringi eða hnút í maga.

Mannsheilinn

Yngsti hluti heilans er ysti hluti hans, neocortex, oft kallaður hægra og vinstra heilahvel. Heilahvelin gera okkur kleift að læra og þróa tungumál, ímyndunaraflið og meðvitundina um okkur sjálf og umhverfi okkar. Heilahvelin hafa nánast óendanlega getu til að læra og bæta við sig þekkingu.

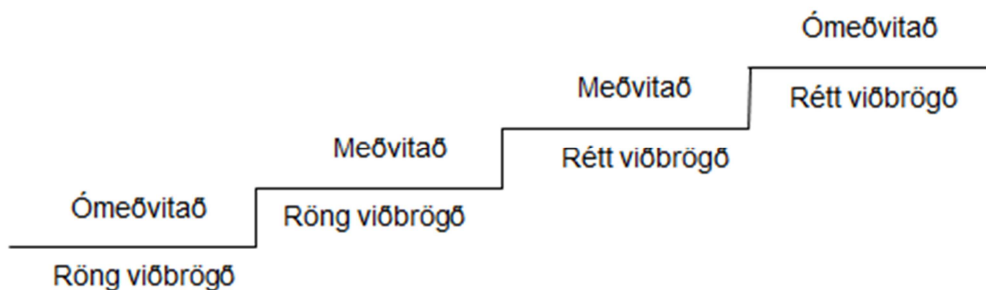
Heilahvelin hjálpa okkur að velja bestu viðunandi viðbrögð við tilfinningalegum aðstæðum hverju sinni og nota rökhugsun til þess.

Venjur eru samspil á milli undirmeðvitundar og rökhugsunar og þegar við viljum læra eitthvað nýtt notum við rökhugsun til að láta reyna á undirmeðvitundina. Við lærum flestar af okkar daglegu venjum með hjálp þessara þriggja tilfinningakerfa – skriðdýraheilans, spendýraheilans og mannsheilans. Við þurfum aðeins nokkur skipti til að læra hvar heimili okkar er og rata þangað aftur. Þegar við rötum heim hættum við að hugsa um það hvar og hvenær á að beygja og hvaða götur á að aka. Við fáum leiðina og kennileiti í umhverfinu „á tilfinninguna“.

Takkaýtingar

Við lærum venjur með þriggja þrepa lykkju (*e. three step loop*) þar sem þrepin þrjú eru vakning, venja og verðlaun (*e. cue, routine, reward*). Eitthvað **vekur** okkur, við framkvæmum eitthvað **samvæmt venju** og við fáum **verðlaun** fyrir.

Tökum dæmi af því þegar við verðum svöng. Svengdin vekur okkur, við finnum mat og borðum, við verðum södd (verðlaun). Þegar hegðun er síendurtekin minnkar virkni heilans og við venjumst hegðuninni, rétt eins og þegar við venjumst því að aka bíl. Fyrst er heilinn í mikilli virkni og hugsa þarf um mörg mikilvæg atriði sem tengjast akstrinum: það þarf að setja lykilinn í svissinn, stíga á kúplinguna, setja bílinn í gang, taka úr handbremsu, setja í gír, líta til allra átta og meta aðstæður í umferðinni, gefa stefnuljós, sleppa kúplingunni, gefa inn og aka af stað. Með tímanum minnkar þessi ofurárvekni og nokkru síðar hefur undirmeðvitundin tekið svo mikið við hegðun okkar að við getum hlustað á útvarp, talað við farþega og hugsað um fleira meðan á akstrinum stendur.

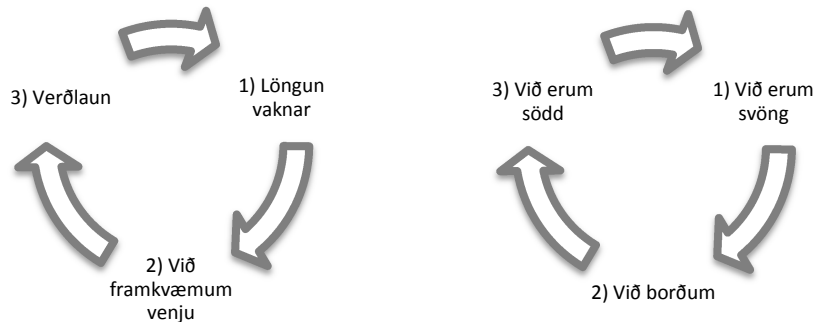


Á myndinni hér fyrir ofan sjáum við hvernig venja þróast. Í neðsta þrepi erum við ómeðvitað og framkvæmum handahófskennd viðbrögð. Í öðru þrepi erum við meðvitað en framkvæmum áfram handahófskennt. Í þriðja þrepi erum við meðvitað og náum tökum á hegðun okkar með réttri hegðun. Í efsta þrepi hefur undirmeðvitundin lært venju og við framkvæmum ómeðvitað rétt viðbrögð með þriggja þrepa lykkjunni.

Til að átta okkur betur á því hvernig við lærum og lifum skulum við ímynda okkur að allar okkar venjur og hegðun séu hringrás. Daglegt líf okkar byggir á endurtekningum. Einn sólarhringur er hringur sem hefst á miðnætti og lýkur á miðnætti 24 klukkustundum síðar. Hann hefst þegar við vöknum og endar þegar við förum að sofa. Hver vika er hringur sem hefst á sunnudegi og lýkur á laugardagskvöldi. Hvert ár er hringur sem hefst og lýkur við áramót og ár eftir ár upplifum við hringrásina vor, sumar, haust og vetur.

Vegna þess hvernig líf okkar fer í endurtekna hringi verður gærdagurinn ekki endilega horfin fortíð og morgundagurinn hættir að verða algerlega óráðin framtíð. Það eru mjög miklar líkur því á að

Það sem þú gerðir af vana í dag munir þú gera aftur á morgun. Það sama á við um það sem þú gerðir ekki – þú munt líklega ekki gera það á morgun heldur.



Það sem veldur endurtekningum er að eitthvað ýtir við okkur, löngun vaknar og venja fer í gang. Við finnum til svengdar og löngun í mat vaknar. Líklegast er að við bregðumst eins eða mjög svipað við og síðast þegar við urðum svöng í sömu aðstæðum. Algengustu endurteknu viðbrögðin við svengd eru þau að bíða eftir næsta matar- eða kaffitíma og fá sér þá að borða. Við erum orðin svöng en reynsla okkar segir að það sé óhætt að bíða og bæla niður löngunina í mat. Ef við erum of svöng til að bíða förum við í eldhúsið, á kaffistofuna, kaupum mat eða borðum nesti.

Fleiri viðbrögð en svengd og önnur grunnviðbrögð kveikja á löngun. Aðstæður geta líka gert það og argir kalla það takkaýtingar þegar okkur er eins og stjórnað. Einhver segir eða gerir eitthvað og það vekur upp tilfinningar eða hegðun. Margt er saklaust, eins og ef einhver hlær. Þá eru miklar líkur á að við hlæjum með. Ef einhver er sorgmæddur eru miklar líkur á að við finnum til með viðkomandi. Framkoma annarra getur líka haft mikil áhrif á okkur. Ef einhver öskrar á okkur eða vekur hjá okkur skömm þannig að við förum úr jafnvægi verða viðbrögð okkar nánast sjálfvirk og við ráðum ekki við þau. Við gætum sagt já þegar við vildum segja nei eða þagað þegar við vildum láta í okkur heyra. Allt á þetta þær einföldu skýringar að einhver eða eitthvað ýtir við okkur og venjan vaknar.

Mikilvægt er að benda á að sá hluti heilans sem lærir venjur þekkir ekki muninn á því hvaða venjur eru góðar fyrir okkur og hverjar eru slæmar. Eins og áður var nefnt festir undirmeðvitundin upplýsingar um upplifun og aðstæður og þegar sömu eða svipaðar aðstæður koma upp ýtir hún við okkur og við framkvæmum venju. Þegar við höfum vanið okkur á að borða sælgæti sem er óhollt fyrir okkur á undirmeðvitund alltaf auðvelt með að vekja þá venju á nýjan leik. Rannsóknir sýna t.d. að nikótínfíkn hverfur úr líkamanum á þremur sólarhringum en venjan að reykja situr föst í undirmeðvitundinni þar til við höfum vanið okkur á eitthvað annað sem er betra en verðlaunaupplifun reykinganna.

Fjármálavandi er hegðunarvandi

Fjármál okkar fara í hringi, rétt eins og öll önnur hegðun okkar. Venjurnar myndast af því að við verslum aftur og aftur það sem okkur líkar eða við þekkjum. Þegar við förum út í búð að versla í matinn eða veljum okkur föt veljum við yfirleitt það sama eða eitthvað sambærilegt vegna þess að okkur líkar varan og þjónustan. Þetta er hegðun sem er orðin rótgróin í undirmeðvitundina og gerir okkur kleift að framkvæma án þess að hugsa mikið. Við kaupum þess vegna aftur og aftur það sama í matinn því við höfum vanið okkur á að borða mat sem við þekkjum og kunnum að elda.

Á sama tíma og vani getur hjálpað okkur og gert daglegt líf einfaldara getur hann orðið til vandræða. Fjármál verða t.d. að vanda þegar þau verða að vana. Eins og með aðrar venjur mun heilinn hætta að hugsa því oftast sem við endurtökum hegðunina og sjálfvirkni undirmeðvitundarinnar tekur við. Við hættem að veita athygli því sem við erum alltaf að kaupa – aftur og aftur.

Hvað kostar einn lítri af mjólk í búðinni þinni? _____

Hvað kostar brauðið sem þú kaupir oftast? _____

Hvað er kílóverðið á fiski? _____

Hvað kostar uppáhalds nammið þitt? _____

Fjárhagsvandinn verður til þegar við venjumst því sem við erum að kaupa. Við hættem að hugsa um hvað mjólkín og brauðið kostar vegna þess að við erum alltaf að kaupa mjólk og brauð. Dagleg fjármál eru líklegust til að verða að vanda þegar þau eru orðin venjuleg, því þá verða þau ósýnileg.

Við förum aðra leið þegar kemur að vörum og þjónustu sem við erum ekki vön að kaupa eða þegar varan er dýr. Þá horfum við á fólkíð í kringum okkur. Við fáum ráð frá vinum og ættingjum og frá samfélaginu. *Hvað eru aðrir vanir að kaupa?*

Kaupmenn og sölumenn hafa fyrir löngu áttað sig á áráttu okkar til að elta venjur. Þeir hafa séð að við hópumst saman og eltum bæði eigin venjur og annarra. Við erum félagsverur og í okkur er mjög rík tilhneiging til að tilheyra. Þannig verða tískubólur til og þannig verða vörur vinsælar. Í fjármálum venjum við okkur líka á öruggar og styttri leiðir til að losna við að þurfa að takast á við flókin og stundum óþægileg mál. Þess vegna leggjum við margar ákvarðanir í hendur sérfræðinga og stofnana sem hjálpa okkur í gegnum erfiðustu málin, stundum án nokkurrar fyrirhafnar. En gallinn er sá að vegna þess að það er þægilegt að láta aðra sjá um okkar mál eru meiri líkur á að við vitum ekki fullkomlega hvaða samkomulag við vorum að undirrita né hvernig eða hve lengi við verðum að uppfylla samkomulagið.

Hvað stjórnar ósýnilegum og venjubundnum fjármálum? Hvernig tökum við ákvarðanir ef við erum ekki að hugsa um þær? Rétt svar er að við látum tilfinningar okkar stýra hvernig við verslum og notum peningana okkar.

Lausnin á þessum vanda er í raun einföld. Við bætum fjármál okkar með því að fara yfir eigin hegðun í daglegum fjármálum. Við þá yfirferð fáum við tækifæri til að breyta því sem við teljum ófullnægjandi eða þurfum að breyta.

Fjármál

Þegar við tökum fyrstu skrefin í að breyta fjármálunum og gera eitthvað nýtt þá má líkja því sem gerist við að flytja í nýtt land og læra nýtt tungumál. Nýja tungumálið er okkur framandi og á sama tíma bæði heillandi og ógnvekjandi. Fyrst þekkjum við lítið í tungumálinu, getum lítið skilið hvað aðrir eru að segja. Ef viðmælendur gefa sér tíma, tala rólega og skýrt og útskýra jafnvel með líkamstjáningu þá skiljum við algeng orð. Við getum líka gert okkur skiljanleg með það allra nauðsynlegasta, hristum hausinn til að segja nei og kinkum kalli fyrir já. En erfið orð eru áfram hindranir og oftast erum við eins og mállaus og útundan í samtölum.

Eftir því sem tíminn líður og við fáum tækifæri til að læra og nota nýja tungumálið þá verður auðveldara að skilja aðra og brátt verðum við einnig auðskiljanlegri. Sjálfstraust okkar vex og okkur líður betur í almennum samskiptum. Þegar við lendum í vanda með að skilja þá einfaldlega biðjum við fólk að útskýra betur.

Öll tungumálakennsla krefst þess að við viljum læra. Hæfni okkar til að taka fullan þátt í samtölum byggist á því hve stór orðaforði okkar er. Því meira sem þú kannt því virkari verður þú í samfélaginu.

Ferðalag okkar í þessari verkefnabók verður tungumálakennsla. Við lærum fjármál. Flest okkar eru að einhverju, eða og jafnvel miklu leyti með skilning á fjármálum og við getum gert okkur skiljanleg. Við munum ganga lengra og læra betur að skilja og vera skilin í fjármálum. Við ætlum að auka sjálfstraust okkar með því að vera ekki mállaus og útundan og við ætlum að ná stjórn á okkar fjármálum með því að tala okkar máli.

Þessi blaðsíða var skilin eftir auð.
Þú getur nýtt hana til að skrifa minnispunkta.