



Nie umiem spłacać  
zobowiązań – **co robić?**

---

Na początek warto przyrzeć się mechanizmom, które rodzą wrażenie, że nie umiesz spłacać zobowiązań. Często gdy mamy poczucie, że coś nas przerasta, po prostu odsuwamy to od siebie. Wypieramy i udajemy, że tego nie ma. Możemy też mieć korzyści z obecnego stylu życia, który nie zakłada zmiany, tylko bezpieczne trwanie w tym, co jest. Bezpieczne, bo znane. Tymczasem odsetki od długu rosną i nasza ucieczka od ich spłacania, która wydawała się wybawieniem, staje się jeszcze większym wyzwaniem.

W niniejszym poradniku podpowiadamy, jak najszybciej i najskuteczniej pozbyć się długów. Może też w obecnej sytuacji będziesz potrzebował wsparcia kogoś życzliwego – dzieci, żony, męża, przyjaciela, coacha – ważne, by był to ktoś, kto dobrze Ci życzy i potrafi słuchać. W sytuacji zadłużenia bardzo ważna jest wiara w to, że spłacisz ostatecznie swoje długi. Wspieraj więc poczucie własnej wartości. Doceniaj siebie. Ciesz się z każdej spłaconej złotówki. Ale nie oczekuj od siebie cudów. Realnie wyznaczaj kwoty w budżecie, którym dysponujesz, na spłatę zadłużenia. Rób tylko to, co możesz, z tym, co masz. Pytanie coachingowe: kto jest osobą mogącą wesprzeć Cię psychicznie w spłacie zadłużenia? Kto będzie Cię dopingował?

---