alegG
asociația pentru libertate
și egalitate de gen

Jurnalul tău de autonomie economică

L.U.N.A.

Bine ai venit, acesta este jurnalul tău de autonomie economică!

Este un jurnal al celor care cred că merităm autonomie economică indiferent de gen, sex, rasă, etnie, locul de proveniență, statut socio-economic sau orice alți factori asupra cărora nu avem control.

Numele meu este LUNA și te voi însoți pe parcursul acestui jurnal. Te invit într-o călătorie transformațională. Eu sunt aici cu tine, pas cu pas.

Acest jurnal este menit să te aducă mai aproape de tine, de convingerile tale referitoare la bunăstare – care înseamnă mult mai mult decât bani și bogăție materială - mai aproape de înțelegerea propriilor comportamente economice, dar și de dorințele și visurile mai ascunse. Există încă multe prejudecăți despre bogăție și cum o accesăm în funcție de sex și gen, pentru că bogăția este putere. Suntem aici să-ți amintim că cea mai mare bogăție a ta e relația ta cu tine și cu alți oameni care te onorează și îți aduce împlinire. Niciun om nu merită să fie tratat ca fiind posesia altcuiva. Cultura patriarhală ne-a făcut să vedem puterea ca exploatare a altor oameni sau a resurselor naturale. Dar când practicăm acest mod de a fi puternici, ne pierdem cele mai de preț bogății: conectarea cu noi înșine și cu alți oameni. Orice om e un scop în sine, nu un mijloc.

Te provoc să scrii despre tine, pentru tine și să testezi instrumentele oferite în aceste pagini.

Cu încredere,
L.U.N.A.

ANGAJAMENT

În viață, ca în orice proces, putem alege să trecem cu nepăsare, fără a fi prezenți și conștienți, sau putem alege să ne folosim curiozitatea, să învățăm despre noi, să ne folosim de ceea ce știm, să ne aliniem cu valorile noastre și să navigăm prin provocări gestionând cu înțelepciune resursele la care avem acces.

Astfel îți propunem conceptul de **L.U.N.A.**, ghidul tău în autonomie financiară:

L - Learn (Învață)
U - Utilise (Utilizează)
N - Navigate (Navighează)
A - Align (Aliniază)

Dacă vrei să îți iei un angajament față de aceste valori nobile, atunci ne bucurăm să te primim în comunitatea celor care aleg să își dezvolte autonomia financiară.

Oficial acest jurnal aparține

L.U.N.A. Despre ghidul tău în acest proces.

Salut. Aș vrea să îți povestesc puțin despre mine și cum am ajuns să fiu eu cea care te însoțește pe parcursul acestui jurnal. Numele meu vine de la **4 acțiuni valoroase și necesare** în dezvoltarea autonomiei economică.

L - **Learn (Învață)**: Primul pas în drumul spre autonomia financiară este educația financiară. A învăța cum să gestionezi banii, cum funcționează investițiile, economiile, datoriile și veniturile este esențial. Dar, la fel ca în cazul mersului, al doilea pas contează la fel de mult, ne asigură că suntem stabili și putem continua. Să te cunoști pe tine, convingerile tale despre bani, valorile personale, cum faci și cum cheltui banii, să înveți despre tine și relația ta cu banii, astea sunt elementele care te ajută să construiești echilibrat, să îți dezvolți și să îți menții autonomia economică.

U - **Utilise (Utilizează)**: Un alt pas important este și să aplici ceea ce ai învățat, prin gestionarea activă a resurselor tale financiare, dar și personale. Să folosești informațiile pe care le afli despre tine, să alegi să modifici comportamente care nu (mai) sunt potrivite, să îți creezi noi obiceiuri financiare și să îți îmbunătățești calitatea vieții.

N - **Navigate (Navighează)**: Învățarea și aplicarea a ceea ce știi te ajută să navighezi cu mai multă încredere în situații diverse. Experiența și dezvoltarea abilităților te ajută să fii flexibil/ă și adaptabil/ă și astfel să faci față schimbărilor economice și provocărilor financiare.

A - **Align (Aliniază)**: Asigură-te că obiectivele tale financiare sunt în acord cu valorile și viziunea ta pe termen lung. La acest pas, îți ajustezi acțiunile pentru a-ți menține autonomia financiară în mod sustenabil.

Astfel, L.U.N.A. este ghidul potrivit pentru tine, care te ajută să îți personalizezi procesul de dezvoltare a autonomiei economice.

Introducere

Ce este autonomia economică?

Autonomia economică este despre capacitatea de a-ți gestiona banii într-un mod conștient, responsabil și aliniat cu **valorile tale**, astfel încât să **poți lua decizii libere**, fără constrângeri financiare. Nu este vorba doar despre cât câștigi, ci cât de bine îți înțelegi **relația cu banii**, cum îți construiești **obiceiuri sănătoase** și cum îți folosești **resursele** pentru a trăi o viață în acord cu tine. **Autonomia economică începe cu dezvoltarea personală și continuă cu alegeri care reflectă claritate, intenție și echilibru.**

De ce avem nevoie de autonomie economică?

Avem nevoie de autonomie financiară pentru a trăi cu claritate, demnitate și siguranță interioară. Ea ne permite să facem alegeri bazate pe încredere, nu pe constrângere sau teamă. Fără această libertate, devenim vulnerabili la compromisuri care ne îndepărtează de cine suntem cu adevărat. Autonomia economică ne eliberează de presiuni externe, ne oferă cadrul necesar pentru a face alegeri sănătoase – fie că e vorba de carieră, relații sau stil de viață și crează spațiul necesar pentru a construi o existență coerentă, stabilă și împlinită.

De ce am creat acest jurnal?

Am creat un jurnal de autonomie economică pentru că adevărata libertate nu începe cu banii, ci cu felul în care ne raportăm la ei. Căci în jurul banilor există multe convingeri moștenite, la care de multe ori nu ne gândim, despre ce înseamnă succes și valoare personală. Iar, de-a lungul istoriei, relația femeilor cu banii a fost, de multe ori, intermediată.

Până în 1952, femeile din România nu aveau dreptul legal de a-și administra singure banii sau de a-și deschide un cont bancar fără acordul soțului. Abia odată cu adoptarea Codului Familiei, ni s-a recunoscut oficial capacitatea juridică de a ne gestiona bunurile și finanțele. Deși azi aceste drepturi par firești, cărăm cu noi generații întregi de tăcere, dependență și rușine financiară. Acest jurnal a fost creat tocmai pentru a sprijini

procesul de dezvoltare a autonomiei economică — nu doar prin cifre, ci prin vindecare, conștientizare și reconectare cu puterea de a decide pentru tine.

Astfel, am creat un spațiu sigur și ghidat în care poți reflecta, conștientiza și rescrie acele convingeri, pas cu pas. Este un instrument de clarificare interioară și transformare personală, care te ajută să treci de la haos financiar la echilibru, de la frică la încredere, și de la reacție la alegere conștientă.

Poți găsi mai multe informații la finalul acestui jurnal, unde povestim despre *Misiunea Noastră*.

Introspecție: învață despre tine

Te invit să îți explorezi gândurile, emoțiile și comportamentele pentru a te înțelege mai bine. Practicată corect, introspecția te poate ajuta să îți dezvolți conștientizarea de sine, să îți îmbunătățești relațiile și să îți găsești un sens mai clar în viață.

3 motive de recunoștință:

3 obiecte pe care le folosești zilnic și care îți ușurează viața:

3 mirosuri care îți aduc bucurie:

3 locuri unde te simți confortabil:

3 oameni care îți vin în minte când auzi cuvântul „iubire”:

3 aspecte legate de corpul tău pe care le apreciezi cel mai mult:

3 sunete sau melodii care ajung la inima ta de fiecare dată când le auzi:

3 activități pe care adori să le faci:

3 mâncăruri sau băuturi preferate:

3 conturi de social media care te relaxează sau te fac să râzi:

3 calități pe care le admiri la tine:

Hai să continuăm să povestim despre tine! Completează rândurile de mai jos.

Pe o scară de la 1 la 10, cât de confortabil/ă te simți cu finanțele personale/bugetul personal?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pe o scară de la 1 la 10, cât de mult sunt banii un motiv de stres în viața ta?
(1 însemnând deloc, 10 foarte mult)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pe o scară de la 1 la 10 cum ai evalua calitatea vieții tale în acest moment?
(1 însemnând deloc calitativă, 10 foarte calitativă)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pentru mine, calitatea vieții înseamnă:

Cea mai mare dificultate cu care mă confrunt acum financiar este :

Nevoile mele în acest moment sunt:

Venitul minim de care eu cred că aș avea nevoie lunar este:

Îți faci un buget în mod regulat? (Descrie, pe scurt, ce înseamnă regulat și cum îți faci bugetul: excel, aplicații de buget, pix și foaie etc.):

Dacă nu îți faci un buget, de ce nu?

_____

_____

_____

_____

Îți rămân bani de la un salariu la altul?
- Da
- Nu prea
- Nu

În prezent ai vreun fel de economii?
- Da
- Nu

Cât de mult apelezi la împrumuturi?
- Nu am împrumuturi în acest moment.
- Am împrumuturi doar pentru cheltuieli mari.
- Împrumuturile îmi sunt esențiale în acoperirea cheltuielilor lunare.
- Sunt în executare silită.
- Alt răspuns:_____

De unde iei bani în cazul unei cheltuieli neprevăzute?
- De obicei am bani, mă descurc.
- Împrumut de la prieteni.
- Fac descoperire de card/credit bancar.
- Vând/amanetez un obiect valoros.
- Alt răspuns:_____

Acum că ai răspuns la întrebările de mai sus, să știi că, de-a lungul timpului, ne vom întoarce la aceste răspunsuri.

Te invit să descoperi care sunt valorile tale de bază. Mai jos, ai o listă cu valori. După ce treci prin ele, ți-am pregătit câteva exerciții prin care să îți descoperi valorile tale de bază. Dacă sunt valori pe care știi că le ai, dar pe care nu le regăsești în listă, poți să le adaugi în chenarele *Alte valori.*

Valori personale

ACCEPTARE a fi acceptat aşa cum sunt	**TRADIŢIE** a respecta tradiţia	**TOLERANŢĂ** a-i respecta şi a-i accepta pe cei care sunt diferiţi de mine	**VIRTUTE** a respecta normele morale
SÂRGUINŢĂ a munci din greu pentru a-mi atinge scopurile	**ÎNGRIJIRE** capacitatea de a oferi suport material şi emoţional celorlaţi	**BOGĂŢIE** a avea bani	**STABILITATE** a avea o viaţă stabilă
SPERANŢĂ a menţine o perspectivă optimistă şi pozitivă asupra vieţii	**AJUTORARE** capacitatea de a fi folositor celorlalţi	**SPIRITUALITATE** a creşte din punct de vedere spiritual	**PACE MONDIALĂ** a promova pacea în lume
SIMPLITATE a trăi viaţa în simplitate, cu nevoi minime	**SEXUALITATE** a avea o viaţă sexuală activă	**AUTOCU-NOAŞTERE** a avea o înţelegere profundă şi onestă asupra mea	**AUTOSTIMĂ** a gândi bine despre mine
UTILITATE a fi de ajutor celorlalţi	**AUTOCONTROL** a fi disciplinat în propriile mele acţiuni	**ACCEPTARE DE SINE** a mă accepta aşa cum sunt	**SIGURANŢĂ** a te simţi securizat
RAŢIONALITATE a fi ghidat de raţiune şi logică	**RISC** a-ţi asuma riscul	**AUTENTICITATE** capacitatea de a fi tu însuţi	**PUTERE** a avea control asupra altora

SCOP ÎN VIAŢĂ a avea o direcţie în viaţă	**NONCON-FORMISM** a constesta normele şi autoritatea	**PLĂCERE** a te simţi bine	**COMPETENŢĂ** a fi competent în activităţile mele de zi cu zi
MINTE ACTIVĂ a fi atent şi conştient de momentul prezent	**REALISM** a fi practic şi realist	**A IUBI** a oferi iubire celorlalţi	**DESCHIDERE** a fi deschis unor noi opţiuni, idei şi experienţe
JUSTIŢIE a promova dreptatea şi un tratament egal pentru ceilalţi	**CUNOŞTERE** a învăţa şi a contribui la cunoaştere în general	**MONOGAMIE** a avea o relaţie apropiată şi bazată pe iubire	**TIMP LIBER** capacitatea de a mă relaxa şi de a mă distra
RESPONSABI LITATE a lua şi a îndeplini decizii importante	**A FI IUBIT** a fi iubit de cei apropiaţi	**POPULARITATE** a fi plăcut de mulţi oameni	**ORDINE** a avea o viaţă ordonată şi bine organizată
UMOR a sesiza umorul în ceea ce mă priveşte pe mine şi viaţa în general	**ONESTITATE** a fi onest şi sincer	**SĂNĂTATE** a fi sănătos din punct de vedere fizic	**PROVOCARE** a-şi asuma probleme şi sarcini dificile
COOPERARE a lucra în colaborare cu ceilalţi	**ACURATEŢE** a fi exact în opiniile şi credinţele mele	**DISTRACŢIE** capacitatea de a te distra	**COMPASIUNE** a simţi şi a acţiona cu grijă faţă de ceilalţi
DEMN DE ÎNCREDERE a fi o persoană pe care te poţi baza	**OBLIGAŢIE** a-mi duce la bun sfârşit obligaţiile şi îndatoririle	**FRUMUSEŢE** a aprecia frumuseţea din jurul meu	**INTIMITATE** a împărtăşi experienţele cele mai adânci cu ceilalţi
ROMANTISM a avea o dragoste intensă în viaţă	**FIDELITATE** a fi loial şi cinstit în relaţiile cu ceilalţi	**AUTONOMIE** a fi independent şi autodeterminat	**ANGAJAMENT** a-şi asuma angajamente importante şi de lungă durată

GRIJĂ a avea grijă de cei din jurul meu	**CREŞTERE PERSONALĂ** capacitatea de schimbare şi dez-voltare	**INDEPENDENŢĂ** capacitatea de a fi liber faţă de ceilalţi	**MODERAŢIE** a evita excesele şi a căuta o cale de mijloc
GENEROZITATE capacitatea de a oferi celorlalţi	**VOIA LUI DUMNEZEU** capacitatea de a căuta şi de a asculta Voia Domnului	**ECOLOGIE** a trăi în armonie cu mediul	**RENUME** a fi cunoscut şi recunoscut
PACE INTERIOARĂ a fi în acord cu tine însuţi	**CONFORT** a avea o viaţă confortabilă şi plăcută	**ATRACTIVITATE** a fi atractiv din punct de vedere fizic	**FLEXIBILITATE** a te adapta cu uşurinţă unor noi situaţii
AVENTURĂ a avea experienţe noi şi palpitante	**FAMILIE** a avea o familie fericită şi iubitoare	**SMERENIE** a fi modest şi la locul tău	**AUTORITATE** a fi responsabil faţă de ceilalţi
FITNESS a fi puternic şi într-o stare fizică bună	**IERTARE** capacitatea de a-i ierta pe ceilalți	**PROVOCARE** a avea o viaţă plină de provocări şi stimulări	**PASIUNE** a experimenta sentimente adânci faţă de oameni, activităţi, idei
ÎMPLINIRE a avea realizări importante	**SCHIMBARE** a avea o viaţă variată şi plină de schimbări	**CREATIVITATE** a avea idei noi şi originale	**CONTRIBUŢIE** a aduce o contribuţie valoroasă în viaţă
CURTOAZIE a fi politicos şi atent faţă de ceilalţi	**PRIETENIE** a avea prieteni apropiaţi şi suport-ivi	**ALTE VALORI**	**ALTE VALORI**

Acum că le-ai citit, te invit să le sortezi pe toate cele de mai sus într-una din următoarele categorii: **Foarte importante**, **Importante**, **Lipsite de importanţă**. Nu există o limită de valori pe care să o ai în vreuna din liste și nu e nevoie să le pui într-o ordine în acest pas. Așază-le așa cum simți.

Foarte importante	Importante	Lipsite de importanţă

Acum că ai reușit să le pui într-una din aceste 3 categorii, din lista de foarte importante, te rog să alegi 20 dintre ele pe care să le pui în ordinea importanței.

Aici ordinea contează.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Uită-te la primele 10 valori și mai verifică o dată dacă ordinea lor e potrivită pentru tine. Dacă da, încercuiește primele 5 valori să poți să le diferențiezi de celelalte.

Fiecare dintre noi avem câteva valori de bază sau, cu alte cuvinte, un nucleu al valorilor noastre. Acesta este format din 3-maxim 5 valori și sunt acelea dintre ele peste care nu putem trece, pe care nu le putem ignora. Sunt valorile care contează cel mai mult pentru noi și, în momentul în care nu acționăm conform lor, simțim frustrare sau neîmplinire, pentru că nu alegem să acționăm în acord cu noi.

Acesta este motivul principal pentru care e important să știi care sunt cele 5 valori care formează nucleul valorilor tale. Dacă simți că cele 5 valori nu sunt cele potrivite pentru tine, poți alege să refaci lista, dar ține cont, ele sunt maxim 5, iar tu ai făcut deja o selecție până să ajungi la ele. E relevant să fii sincer/ă cu tine și să alegi acele valori care sunt importante pentru tine, nu cele care ți-ai dori să fie importante.

Plecând de la valorile pe care le-ai identificat mai devreme, formulează câteva principii de viață după care alegi să te ghidezi. Notează-le mai jos.
(Principiile sunt valorile și normele fundamentale care ne ghidează comportamentul, deciziile și acțiunile. Ele reprezintă convingerile de bază care ne definesc identitatea și ne ajută să discernem ce este corect sau important în viața noastră. Un exemplu de principiu poate suna așa: Pentru mine, e extrem de important să fiu sinceră cu mine. sau Unul din cele mai importante lucruri pentru mine este liniștea interioară. - Ține cont de faptul că aceste principii sunt cele după care tu te ghidezi.)

Bugetul tău.

Bugetul te ajută să îți observi obiceiurile financiare și îți arată unde se duc banii tăi. E un instrument valoros care te ajută să îi redirecționezi. De asta este relevant să ai o astfel de imagine cât mai clară a bugetului tău.

Tu știi cât te costă o lună? În prima parte a acestui ghid, ai estimat cât crezi tu că te costă o lună din viața ta. Acum te invit să verifici care sunt cheltuielile minime de care ai nevoie. Accesează codul QR de mai jos și descarcă tabelul în format excel, adaugă-ți cheltuielile lunare minime, care răspund nevoilor și dorințelor tale. Sumele sunt calculate automat.

Există multe variante de tabele de buget pe care le poți folosi. Aceasta e una pe care am încercat să o facem cât mai eficientă: simplă, dar cuprinzătoare. Poți folosi acest tabel pentru o evidență lunară a cheltuielilor tale. Însă și dacă alegi să nu faci asta lunar, te invit să îți calculezi ce înseamnă o lună din viața ta.

BUGETUL PERSONAL

Dacă tabelul de mai sus ți se pare complicat totuși, poți găsi aici câteva variante de la Banometru[1].

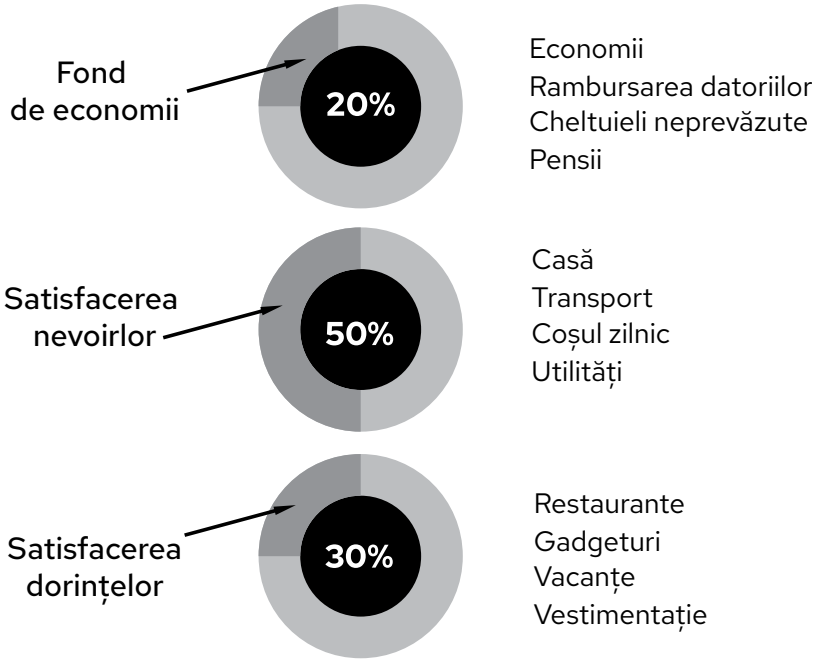
1 Banometru, un program gratuit de educație financiară și coaching, oferit de ING Bank în parteneriat cu Asociaţia Educaţie pentru Viaţă Reală (AEVR).

Acum că ai completat bugetul și ai o imagine de ansamblu asupra veniturilor și cheltuielilor tale, cum te simți în legătura cu asta? Te invit să îți lași mai jos câteva gânduri despre cum arată bugetul tău, dar și schimbări sau dorințe care îți vin în minte.

Care sunt obiceiurile pe care le observi în cheltuielile tale lunare (aici te-ar ajuta să îți urmărești bugetul și pe mai multe luni, cu siguranță vor fi mai evidente astfel.)

Crezi ca este suficient un buget mare pentru a atinge autonomia financiară? Cum ar fi dacă ți-aș spune că nu e neapărat adevărat? Indiferent de cât de mari ar fi câștigurile, fără disciplină financiară, veniturile pot ajunge ușor să egaleze sau chiar să depășească cheltuielile. De aceea, pentru a gestiona eficient bugetul personal, o soluție practică este aplicarea strategiei **20/50/30.** Ce presupune asta? Înseamnă alocarea a 20% din venituri pentru economii sau investiții, 50% pentru cheltuieli esențiale precum utilități, hrană sau chirie, iar 30% pentru cheltuieli legate de dorințe și stil de viață.

STRATEGIA 20/50/30



Bugetul comun

Finanțele/Bugetul unei familii sunt rareori simple. Majoritatea cuplurilor se ceartă din cauza banilor. Administrarea banilor într-un cămin presupune mai mult decât acoperirea cheltuielilor lunare, implică luarea unor decizii comune, prioritizarea nevoilor, economisirea pentru viitor și gestionarea datoriilor. Aceste provocări financiare pot deveni o sursă constantă de stres, mai ales când partenerii au stiluri diferite de a cheltui sau economisi.

Majoritatea cuplurilor se ceartă din cauza banilor. Studiile arată că problemele financiare sunt unul dintre cele mai frecvente motive de conflict într-o relație. Disputele pot porni de la cheltuieli neplanificate, lipsa transparenței sau de la neînțelegeri privind prioritățile financiare ale familiei.

Cu toate acestea, **este posibil să avem o relație sănătoasă din punct de vedere financiar**. Cheia constă în comunicare deschisă, planificare comună și stabilirea unor obiective financiare clare. Când ambii parteneri sunt implicați în luarea deciziilor și respectă un buget convenit de comun acord, relația devine mai echilibrată și mai puțin tensionată. Practici precum economisirea regulată, discuțiile periodice despre bani și susținerea reciprocă în atingerea obiectivelor pot consolida încrederea și armonia în cuplu.

Ingredientele unei relații economice sănătoase

✔ **Acces egal la informațiile financiare.**
Ambii parteneri au acces la informațiile economice ale familiei, chiar dacă unul dintre parteneri se ocupă de gestionarea cheltuielilor zilnice. Transparența financiară este esențială pentru a evita orice formă de secret sau manipulare.

✔ **Negocierea unui scop financiar comun.**
Deși pot exista viziuni și valori diferite despre bani, partenerii stabilesc împreună un scop financiar comun, cum ar fi economisirea pentru o casă, o vacanță, mașină, mobilier sau pensionare.

✔ **Decizii financiare egal împărțite.**
Chiar dacă unul dintre parteneri câștigă mai bine sau nu lucrează temporar (de exemplu, pierderea unui loc de muncă sau incapacitate din cauza unei boli), deciziile financiare se iau împreună, fără ca unul să se simtă mai presat sau mai puțin important în procesul decizional.

✔ **Acces liber la banii proprii.**
Fiecare partener are acces liber la propriile economii și resurse financiare, fără a trebui să ceară permisiune sau să își ascundă cheltuielile.

✔ **Comunicare deschisă despre bani.**
Este important să se discute deschis despre venituri, cheltuieli, economii și datorii, și să se evite „infidelitatea financiară" sau ascunderea unor cheltuieli mari sau datorii.

✔ **Stabilirea priorităților financiare.**
Împreună, se stabilește ce este mai important pentru cuplu: economisirea pentru un obiectiv comun (casă, vacanțe, educație) sau un anumit stil de viață. Crearea unei liste comune de priorități ajută la clarificarea obiectivelor financiare.

✔ **Respectarea diferențelor.**
Este esențial să se respecte diferențele de abordare financiară ale fiecăruia (de exemplu, unul poate fi mai econom sau mai cheltuitor). Cheia este găsirea unui echilibru și înțelegerea perspectivei celuilalt, fără a judeca.

✔ **Stabilirea unor obiective financiare comune.**
Stabilirea unor scopuri financiare pe termen scurt și lung, cum ar fi economiile pentru casă, vacanțe sau pensii, poate ajuta cuplul să rămână concentrat pe viitorul financiar.

✔ **Crearea unui buget echilibrat.**
Ambii parteneri participă la stabilirea unui buget prin care să aloce bani pentru cheltuieli de bază, economii și dorințe personale, în funcție de veniturile comune.

✔ **Alinierea valorilor financiare.**
Este important ca ambii parteneri să aibă valori financiare aliniate și să înțeleagă de ce fiecare consideră anumite cheltuieli sau economii ca fiind esențiale. Acest lucru poate preveni conflictele legate de bani.

✔ **Responsabilitate comună.**
Cheltuielile sunt împărțite echitabil în funcție de venituri și de situația fiecăruia. Crearea unui buget comun pentru cheltuieli esențiale și economii ajută la menținerea unui echilibru financiar.

✔ **Independența financiară.**
Fiecare partener ar trebui să aibă un grad de autonomie financiară, având posibilitatea de a lua decizii personale fără a afecta echilibrul financiar al cuplului.

✔ **Flexibilitate și adaptabilitate.**
Planurile financiare sunt ajustate în funcție de schimbările din viața cuplului, cum ar fi pierderea unui loc de muncă sau venirea pe lume a unui copil. Negocierea și adaptarea constantă a bugetului este esențială.

✔ **Evitarea competiției financiare.**
Relația nu trebuie să devină o luptă de putere bazată pe cine câștigă mai mult, ci să se bazeze pe respect reciproc și susținere, indiferent de diferențele de venituri.

✔ **Planificare financiară pe termen lung.**
Crearea unui fond de urgență pentru situații neprevăzute și economii pentru viitorul familiei sunt esențiale pentru siguranța financiară.

✔ **Comunicare constantă.**
Stabilirea unor „ședințe financiare" periodice pentru a analiza bugetul și planurile, dar și discutarea deschisă a eventualelor frustrări legate de bani ajută la menținerea unui climat financiar sănătos.

✔ **Respect și susținere reciprocă.**
Deciziile financiare sunt luate cu respect față de dorințele și nevoile fiecărui partener, evitând impunerea controlului financiar asupra celuilalt.

Ce este abuzul economic într-o relație?

Abuzul economic este un termen mai larg, care include toate formele de control economic, nu doar cele legate de bani. Este despre limitarea capacității unei persoane de a fi independentă economic și nu afectează doar veniturile, ci și mijloacele prin care ele pot fi obținute. Se referă, desigur, și la controlul direct asupra banilor și al resurselor financiare, fiind una dintre cele mai comune forme de abuz într-o relație.

Câteva semne ale abuzului financiar pot fi:

Controlul asupra banilor

- Partenerul îți ia salariul sau îți controlează (complet) veniturile.
- Ești forțat/ă să ceri bani sau să justifici fiecare cheltuială.
- Nu ai acces la conturile bancare comune sau proprii.
- Primești o „alocație" fixă, indiferent de nevoile tale reale.
- Nu ai voie să economisești bani pentru tine.
- Te împiedică să iei decizii financiare.

Restricționarea accesului la resurse financiare

- Nu îți permite să ai un card bancar pe numele tău.
- Ți se ascund sau confiscă documente importante (buletin, carduri, acte bancare).
- Nu ești lăsat/ă să participi la decizii financiare majore (de exemplu, credite, investiții, cumpărături mari).
- Nu îți permite să ai o carieră sau să îți dezvolți competențele.

Limitarea capacității de a câștiga bani

- Ți se interzice să lucrezi sau ești presat/ă să renunți la locul de muncă.
- Ți se sabotează activitatea profesională (de exemplu, ești ținut/ă treaz/ă noaptea înainte de muncă sau ți se strică obiecte necesare muncii).
- Ți se interzice să studiezi sau să te perfecționezi profesional.

Utilizare abuzivă a identității sau a banilor tăi

- Partenerul face împrumuturi pe numele tău fără consimțământ.
- Îți folosește cardul de credit fără permisiune.
- Te forțează să semnezi documente financiare fără să știi ce conțin.

Crearea unei stări de dependență financiară

- Nu ai niciodată bani proprii sau mijloace de subzistență.
- Te simți incapabil/ă să pleci din relație din cauza lipsei de bani.
- Ți se repetă că „nu ai cum să te descurci singur/ă" fără sprijinul partenerului.

Efectele abuzului economic:

- dependență financiară de partener;
- scăderea încrederii în sine și în capacitatea de a lua decizii;
- dificultăți în a părăsi relația din cauza lipsei de resurse;
- stres, anxietate și depresie.

Cum poți ieși dintr-o astfel de situație:

- **Începe să-ți recapeți independența financiară**, economisește bani în secret, dacă este posibil.
- **Caută sprijin** la prieteni, familie sau organizații care ajută victimele abuzului.
- **Informează-te despre drepturile tale**: dacă partenerul te împiedică să ai acces la bani, există căi legale prin care îți poți recupera independența financiară.
- **Planifică o ieșire sigură**: dacă relația devine periculoasă, caută o strategie sigură pentru a te desprinde.

Abuzul financiar și economic sunt forme de violență psihologică prin care un partener limitează intenționat accesul celuilalt la resurse economice pentru a-l controla și izola. De obicei, începe subtil și evoluează treptat, făcând cealaltă persoană dependentă. Acest tip de abuz este recunoscut ca o formă de violență domestică, alături de abuzul emoțional, fizic, sexual, social și cibernetic și are scopul de a intimida și a manipula pentru a menține controlul într-o relație.

Dacă ai nevoie să îți dai seama dacă ești sau nu într-o situație e abuz economic, trimite-ne un mesaj. Asociația A.L.E.G. oferă servicii de consiliere psihologică, în sprijinul victimelor violenței în familie, femei și copii martori, pentru a-i ajuta să recâștige controlul asupra vieții lor. Punem la dispoziție servicii de informare prin telefon, email sau față în față, sub îndrumarea unui psiholog. Contactează-ne pentru detalii la telefon +40 753 893 531, de luni până vineri, între orele 10:00-17:00, sau pe email la contact@aleg-romania.eu sau contact@sieureusesc.ro

Dacă crezi că te afli într-o relație ce îți poate pune viața în pericol, sună de urgență la 112 sau la 0800 500 333 numărul național non-stop și gratuit, gestionat de către ANES.

Nevoi versus dorințe

Știu că e important să ai grijă de tine și, de ce nu, uneori chiar să te răsfeți. Ce înseamnă pentru tine răsfățul? Care sunt lucrurile pe care le faci pentru a te răsplăti?

Te invit să completezi listele de mai jos cu ceea ce poți să identifici în momentul acesta dintre nevoile și dorințele tale.

Vreau să îți prezint o perspectivă referitoare la nevoi și dorințe, pe care, de multe ori, le confundăm. Iar faptul că facem această confuzie e posibil să ne pună în dificultate.

Nevoia	Dorința
Resursele necesare pentru supraviețuire și dezvoltare – informație și energie. Nu sunt negociabile. Întrebarea este când, cum și în ce fel o îndeplinesc, nu dacă și ce cost plătesc dacă nu o îndeplinesc.	Ceva la care aspirăm, care ne poate îmbunătăți viața, care contribuie la bunăstare. Sunt negociabile. Întrebarea este dacă o îndeplinesc sau nu și ce cost trebuie să plătesc pentru asta.

Dacă identificăm incorect o dorință ca fiind nevoie poate să ne coste destul de mult. De asemenea, să nu ne dăm seama de o nevoie, ne va face să acționăm uneori în detrimentul nostru. De exemplu, dacă eu îmi spun că am nevoie să am o casă a mea pentru a fi liniștit(ă) și depun mult efort pentru asta, e posibil ca, odată ce ajung să îmi cumpăr un loc al meu, să nu apară această liniște pe care o aștept. Și asta pentru că nevoia din spate putea să fie despre siguranță, stabilitate sau predictibilitate. A deține ceva ar putea să răspundă la această nevoie, sau nu.

Cu această perspectivă în minte, te provoc să te întorci la lista completată la pagina anterioară, să o verifici și să modifici conform elementelor de mai sus. În cazul dorințelor pe care le-ai trecut pe lista de nevoi, încearcă să identifici nevoia din spate.

Hai să vorbim și despre procesul decizional. Te-ai întrebat vreodată cum iei deciziile? Mai jos, poți găsi pașii în luarea unei decizii.

1. Apariția unei nevoi nesatisfăcute/Problema
E primul în luarea unei decizii - apare o problemă, o dificultate, o nevoie.

2. Identificarea opțiunilor/alternativelor
Având situația în minte, pasul acesta este despre generarea de soluții - cât mai multe și variate. Nu trebuie să te gândești în acest pas la faptul că ele pot fi puse în practică acum sau nu, doar să le generezi.

3. Evaluarea opțiunilor/alternativelor
Acesta e pasul în care începe evaluarea opțiunilor de la pasul 2, unde ții cont de ce îți place, cum ești, nevoi, filtre personale, avantaje și dezavantaje etc.

4. Luarea deciziei (și implementarea ei)
Este pasul în care alegi una din opțiunile valabile, cea care este potrivită pentru tine acum. Luarea unei decizii se face și prin a nu lua o decizie. Atunci când alegem să nu facem ceva, este tot o decizie, fie că ne place, fie că nu. De asta e important să fim noi cei care alegem o variantă și să avem în minte faptul că putem să evaluăm decizia ulterior. Iar, dacă e nevoie, să luăm altă decizie.Și nu uita! E la fel de valoroasă implementarea. O decizie fără implementare este o concluzie și nimic mai mult. Așa că fă-ți și un plan de acțiune (care sunt următorii pași, ce e nevoie să fac mai departe).

5. Evaluarea post decizie
Este un pas peste care, de multe ori, sărim, dar care este valoros. E important ca, după o perioadă după ce am luat decizia, să evaluăm efectele ei. De cele mai multe ori, noi presupunem care sunt efectele unei decizii, însă nu vom ști cu siguranță decât după ce o implementăm.

Și, pentru că noi luăm decizii constant, mai jos te invit să treci prin acești pași o decizie pe care urmează să o iei în viitorul apropiat.

1. Apariția unei nevoi nesatisfăcute/Problema

2. Identificarea opțiunilor/alternativelor

3. Evaluarea opțiunilor/alternativelor

4. Luarea deciziei (și implementarea ei)

5. Evaluarea post decizie

Descoperă-ți relația cu banii

Gândește-te la bani în general. Ce asocieri, cuvinte, expresii, lucruri îți vin în minte?
Notează-le mai jos:

Care sunt expresiile pe care le cunoști despre bani și care îți vin prima dată în minte?
Notează-le mai jos:

Cum se vorbea în familia ta despre bani? Ce se spunea despre bani? Care erau lucrurile care se întâmplau în jurul banilor? Ce atitudine aveau cei din jurul tău vizavi de bani?
Notează, mai jos, ceea ce îți amintești.

Toate lucrurile pe care noi le auzim, felul în care cei din jurul nostru (în special familia) se raportează la ceva, ne conturează o imagine despre acel aspect. Cum crezi că te afectează acum, în prezent, lucrurile care se întâmplau în familia ta în jurul banilor și ideile pe care le-ai identificat mai sus despre bani?
Notează, mai jos, legăturile pe care le poți identifica.

Continuă fraza: În jurul meu, observ că oamenii se raportează la bani…

Răspunsurile tale la întrebările de mai sus reflectă și relația cu banii - ce crezi despre ei și ce valoare le atribui, dar și cu ce simți tu că vin „la pachet”. Iar asta îți afectează comportamentele financiare - cum îi faci, cum îi cheltui.

De exemplu, dacă în jurul banilor au fost mereu certuri și scandaluri, sacrificii (părinții plecați în afara țării sau care lucrau foarte mult și nu era pe acasă) sau poate secrete (unul din părinți ascundea bani de celălalt sau poate amândoi unul de altul, se cumpărau lucruri pe ascuns etc.) - toate astea se reflectă într-un mod sau altul în prezent. Și bugetul tău este influențat de această relație - obiceiurile financiare (de a face sau nu economii, cheltuielile compulsive sau iresponsabile, gestionarea bugetului de la o lună la alta etc.) au legătură cu convingerile tale despre bani.

Te invit să îți notezi câteva gânduri mai jos.

Cât valorează o oră din viața ta?

Știai că poți să cumperi timp? Poate te șochează să afli asta, dar e adevărat. Hai să descoperim împreună cât costă o oră din viața ta. De ce e important să știi acest lucru? Pentru că plătești cu ore din viața ta pentru orice cumperi!

1. Notează numărul de ore pe care le lucrezi pe săptămână:

2. Notează numărul de ore pe care le petreci în drum spre serviciu și înapoi spre casă:

3. Însumează cele de mai sus:

4. Câștigul tău lunar este:

5. Împarte salariul tău lunar (4) la suma orelor (3):

Acum ai aflat cât valorează o oră din viața ta. Cum te simți în legătură cu asta? Lasă mai jos orice fel de gânduri referitoare la descoperirea pe care tocmai ai făcut-o.

Valorizează-ți abilitățile

Vreau să te provoc la un exercițiu de curiozitate și căutare. Mai jos, vei găsi un tabel care conține 3 întrebări: *Ce îmi place? Ce pot?* și *Ce știu?* Ai o scurtă descriere cu exemple referitoare la ce ar trebui să conțină fiecare coloană. Dă-ți voie să notezi tot ce îți vine în minte. Ținteşte către un minim de 10 elemente pe fiecare listă (sigur că pot fi și mai multe).

Ce îmi place?
Pe această listă ar fi bine să se regăsească acele **lucruri care îți fac plăcere**, prin procesul lor: *Ce îmi place să fac? Ce hobby-uri am? Ce domenii îmi plac? Despre ce îmi place să citesc? Îmi place să ies în față sau mai degrabă să fiu omul din spatele lucrurilor? Îmi place natura, muntele, marea, apa etc.? Îmi plac oamenii și să fiu înconjurat/ă de ei? Îmi place rutina? Îmi place creativitatea? Să negociez? Să descopăr? Să organizez? Să lucrez în echipă? Să aranjez lucruri? Să colorez, pictez desenez, cânt, dansez? Să ajut oamenii? Să iau inițiativa?*

E important să fie lucruri care îți aduc plăcere, nu neapărat la care ești și bun/ă, sau pe care poți să le faci (de exemplu, îmi place să desenez, rezultatul final nu e nimic wow, dar procesul în sine mă relaxează și miza nu e să obțin un anume rezultat).

Ce pot?
Pe această listă ar fi bine să se găsească toate acele **aptitudini/abilități** (de la cele mai sofisticate, de exemplu „auto-reflecție", până la cele mai simple, precum „să gătesc"), orice fel de **cunoștințe pe un anumit subiect** (fie că e de interes sau nu, fie că îl știi pentru că ai căutat tu despre el sau ai pe cineva în jurul tău care ți-a vorbit despre asta), orice fel de **experiențe trecute** (joburi, activități, voluntariat etc.), dar și **lucrurile pentru care primești aprecieri** de la cei din jur.

Nu e nevoie să fie cunoștințe sau abilități la nivel de specialist sau expert, ci ceea ce știi și poți să faci. De asemenea, pot fi lucruri care îți plac sau nu, acest criteriu nu este relevant pentru această listă. (De exemplu, pot face curățenie foarte bine, dar procesul în sine nu este ceva ce îmi aduce neapărat plăcere.)

Cum sunt?
Pe această listă intră trăsături personale (de exemplu; extrovert/ă, conștiincios/oasă, deschis către nou, agreabili/ă, vorbăreț/vorbăreață, introspect/ă, încăpățânat/ă, rațional/ă, sensibil/ă, energic/ă, calm/ă, optimist/ă, sociabil/ă, curios/curioasă etc). Tot aici intră și **valori și principii** după care te ghidezi și **obiceiuri și comportamente**

care te definesc și de care ai nevoie pentru a te menține în echilibru (de exemplu, mă trezesc dimineața devreme, fac sport zilnic, ies cu prietenii, mă plimb în natură).

Ce îmi place?	Ce pot?	Cum sunt?

Ce îmi place?	Ce pot?	Cum sunt?

Identifică aspectele care se suprapun din listele de mai sus. Ce au în comun toate cele 3 liste?

Ce din lista Ce pot mă ajută să fac lucrurile în acord cu Cum sunt?

Listele de mai sus te pot ajuta să descoperi cum să oferi mai multă valoare celor din jur, în timp ce faci ceea ce îți place și, totodată, să fii mai bine remunerat(ă). Te încurajez să vezi care sunt elementele comune din cele 3 liste și ce anume se suprapune.

Cum îți stabilești obiectivele?

Scopul este ceva pe termen lung, la care vrei să ajungi. Răspunde la întrebarea *Ce anume îmi doresc?*

Planul este cel care îți arată cum o să ajungi acolo și e format din mai multe obiective mărunte, ține cont de scop ca direcție. Răspunde la întrebarea „Cum fac să ajung unde îmi doresc?"

Obiectivul este o acțiune specifică și măsurabilă care poate fi atinsă într-un timp determinat, de obicei mai scurt, și are legătură cu un scop. Răspunde la întrebarea „Ce fac?"

Stabilirea de obiective

Cum setăm obiective? Obiectivele **SMART** sunt un instrument folosit pentru definirea clară și eficientă a scopurilor, fie ele personale sau profesionale. Acronimul **SMART** reprezintă cinci caracteristici esențiale ale unui obiectiv bine formulat.

S - Specific
Obiectivul trebuie să fie clar, bine definit și să răspundă la întrebări precum:

- **Ce vreau să realizez?**
- **Cine este implicat?**
- **Unde se va desfășura activitatea?**

Exemplu: „Vreau să citesc 6 cărți de ficțiune într-un an" este mai specific decât „Vreau să citesc mai mult".

M - Measurable (Măsurabil)
Trebuie să existe criterii care să permită măsurarea progresului și succesului. Întrebările de luat în considerare sunt:

- **Cum voi ști că am atins obiectivul?**
- **Ce indicatori pot măsura succesul?**

Exemplu: „Să economisesc x lei/lună până la finalul anului" permite măsurarea progresului.

A - Achievable (Realizabil)
Obiectivul trebuie să fie realist, având în vedere resursele disponibile (timp, abilități, bani).

- **Este fezabil?**
- **Am resursele necesare pentru a-l atinge?**

Exemplu: „Să învăț o abilitate nouă" poate fi realizat dacă dedici 1 oră pe zi pentru studiu.

R - Relevant
Obiectivul trebuie să fie aliniat cu prioritățile, valorile și scopurile pe termen lung.

- **Este important pentru mine?**
- **Cum contribuie acest obiectiv la imaginea de ansamblu?**

Exemplu: „Să urmez un curs pentru dezvoltarea unei abilități" este relevant dacă urmărești să aplici la un nou job/să îți schimbi domeniul de activitate.

T - Time-bound (Limitat în timp)
Obiectivul trebuie să aibă un termen limită clar pentru a stimula acțiunea și responsabilitatea.

- **Când/până când vreau să ating acest obiectiv?**
- **Care sunt termenele intermediare?**

Exemplu: „Să strâng suma x de bani până la finalul anului" oferă o limită de timp clară.

Exemplu de obiectiv SMART complet
„Vreau să îmi îmbunătățesc nivelul de limba engleză (specific) și să obțin un atestat (măsurabil) în următorul an (în timp), alocând 5 ore pe săptămână pentru studiu (realizabil), deoarece vreau să pot aplica la un job mai bine plătit (relevant)."

Care sunt obiectivele mele?

Un alt motiv pentru care setăm mai puține obiective și nu ne aruncăm la un număr mare din prima este că atingerea obiectivelor UNEORI necesită obiceiuri noi.
Formarea unui obicei durează între 21 și 30 de zile.

Angajament de schimbare

Eu,

_____

îmi iau angajamentul față de mine să

_____

Lista cu obiective

Acțiuni concrete/obiectiv e specifice/ Care sunt cele mai importante lucruri pe care le ai de făcut pen tru a-ți atinge scopul?	Ce ar trebui să se întâmple?	Când și până când ar trebui să se intample?	Cum îți vei da seamă că activitatea a fost finalizată/obiecti vul a fost atins	Ce resurse sunt necesare? Timp, bani, oameni, energie, etc.	Ce mă poate împiedica în atingerea obiectivului?
Exemplu de acțiune: Să îmi caut un job.	Documentare pentru job Să îmi fac CV-ul Să aplic și să merg la interviuri	Până în data de 1 octombrie (jobul) Până pe 1 septembrie (CV-ul)	Mi-am facut CV-ul, am aplicat, am avut câteva opțiuni disponibile, am ales una din ele (m-am angajat).	Timp Recomandări de la persoane cunoscute	Încărcarea programului Faptul că nu am CV, etc.

VISION BOARD

Ce este un vision board?
Un **Vision Board** este un colaj fizic sau digital de imagini și cuvinte, care simbolizează intențiile și visurile tale pentru o anumită perioadă de timp. Este o adevărată **hartă a visurilor**. El reflectă cum vrei să te simți și ce visuri au prioritate pentru tine în anul respectiv. Este **despre TINE**, despre obiectivele tale, despre intențiile tale.

3 lucruri pe care e important să le știi despre Vision Board

1. Vision Board-ul îți va fi aliat ca să-ți mențiii atenția și concentrarea pe ceea ce este important pentru tine și pe ce contează cel mai mult pentru împlinirea visurilor tale. Te ajută să devii mai conștient/ă de ce îți dorești și îți oferă **o modalitate concretă de a vizualiza succesul sau împlinirea**.

2. După cum știi deja, viața nu poate fi complet controlată, așa că și Vision Board-ul tău se poate transforma pe măsură ce obiectivele și nevoile tale evoluează, fiind **un tablou viu, în continuă schimbare.**

3. Deși este un instrument puternic de dezvoltare personală, care te poate ajuta să te conectezi mai ușor la intențiile și obiectivele tale, **Vision Board-ul nu este „magic”**. El nu îți va îndeplini visurile pur și simplu, ci este nevoie de contribuția ta: cu pași mici vei ajunge mai aproape de obiectivele tale!

Cum se face un vision board?

1. Primul pas: **stabilește intențiile și obiectivele**
Alege câteva domenii care sunt esențiale pentru tine (finanțe, carieră, sănătate, relații, dezvoltare personală etc.). Scrie-le mai jos.

2. Al doilea pas: Întreabă-te:

Cum vreau să mă simt la finalul anului? De ex: împlinit(ă), energizat(ă), independent(ă), echilibrat(ă) etc.

Care sunt obiectivele mele pe acest an? Cum mă voi simți când le voi atinge?

Ce vreau să realizez, în cât timp, de ce am nevoie ca să-mi pot atinge obiectivele?

Ce vreau să aduc nou sau să schimb în viața mea?

Acum că ai răspuns la aceste întrebări, te invit să iei o foaie A3/A4, niște creioane și culori și să îți dai voie să îți creezi vision boardul tău. Îți recomand ca el să aibă cât mai multe simboluri/poze (poți să decupezi din reviste, să printezi, să desenezi) și mai puține cuvinte. Dă-ți voie să fii creativ/ă, chiar dacă ceva nu se simte realizabil acum, dă-ți voie să îl treci ca intenție pentru viitor. Doar așa poți începe să construiești ulterior obiective în direcția respectivă.

După ce finalizezi vision boardul, pune-l undeva la vedere. Verifică-l o dată la 6 luni sau la un an și observă ce e diferit.

Acum că ai ajuns la finalul jurnalului, cu aceste gânduri noi, te invit să îți scrii o scrisoare pentru tine în viitor, peste un an. Dacă te-ai întâlni cu tine peste un an, ce ți-ai spune? Cum ești acum? Ce ai spera să vezi atunci?

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

DATA		

Misiunea noastră. De ce să ALEGi autonomia economică?

Credem că

Putem construi o lume în care fiecare are drepturi egale, acces la decizii și oportunități. Ne dorim toate acestea pentru ca atât fetele și femeile, cât și băieții și bărbații să poată să-și atingă întregul potențial. Căutăm să găsim noi moduri de a comunica, de a contribui și de a fi împreună, de a împărți puterea și resursele pentru a trăi echilibrat. Implicăm atât bărbații, cât și femeile, indiferent de vârstă, rasă sau statut social în activitățile noastre.
În același timp, încurajăm oamenii să trăiască fără abuz și violență. Oferim sprijinul necesar femeilor pentru a-și găsi puterea interioară de a învinge violența. Promovăm egalitatea de gen și prin asta înțelegem relații de putere echilibrate între femei și bărbați, în familie și în societate.

Bunăstare la feminin și cum participarea economică a femeilor ne ajută pe toți
Cele mai recente cercetări economice susțin că, dacă am reuși să depășim inegalitățile economice dintre femei și bărbați, PIB-ul global ar crește cu câteva trilioane de dolari. În prezent, femeile sunt mai grav afectate de șomaj, sărăcie și analfabetism financiar peste tot în lume. Acces inegal la resurse și venituri mai mici pentru femei înseamnă dezavantaje directe și pentru copii și vârstnici, având în vedere că sarcina de îngrijire, în majoritatea gospodăriilor, rămâne în mai mare măsură a femeilor. Pe de altă parte, când femeile câștigă mai bine, crește calitatea vieții pentru întreaga familie. De aceea, în multe țări se face o corelare directă între prosperitatea societății și reducerea dezavantajelor pentru femei. Țările nordice, care au reușit să reducă inegalitățile de gen prin politici publice care vin în sprijinul femeilor, sunt și țările cele mai prospere din punct de vedere economic.
Dar, la nivel global, deși numărul afacerilor conduse de femei crește constant de mulți ani, cele mai profitabile companii sunt conduse de bărbați. În România, în top 300 companii se regăsesc 60 cu acționariat majoritar feminin (în care femeile dețin peste 50%), iar acestea au generat un profit de 1,82 miliarde de euro, reprezentând 20% din total.

De ce femeile nu se implică activ în deciziile de planificare financiară ale familiei lor?
https://hilio.com/ro/blog/financiar/educatie-financiara-femei
Conform studiului, atitudinea cea mai întâlnită la femei este: „El știe mai multe" despre subiect și pasează decizia partenerului. Rezultatele studiilor privind alfabetizare financiară la nivel global, ne arată că femeile înregistrează, în mod consistent, un scor mai mic decât bărbații. Întotdeauna m-am întrebat DE CE? Și nu am fost singură. Gary Mottola, Director de cercetare la Biroul pentru educarea investitorilor din cadrul Autorității americane de reglemenatre a industriei financiare (FINRA) spune că: „Femeile înregistrează un scor constant mai mic decât bărbații la testele de alfabetizare financiară, iar acest decalaj poate avea un impact negativ asupra bunăstării lor financiare pe termen lung."

Dacă acum 50 de ani, femeile, în general, nu aveau un loc de muncă în afara gospodăriei, astăzi situația este mult diferită: femeile au job-uri și profesii care, cel puțin, le pot asigura independența financiară, chiar dacă se confruntă deseori cu discriminarea de gen. Este momentul ca femeile să se implice în luarea deciziilor financiare!

Ce poți face ca femeie pentru a reduce inegalitățile privind autonomia economică?

1. **Începe prin a te autoeduca!** Dacă încă nu ai făcut primul pas spre educație financiară, acum este cel mai bun moment să începi. Află cum poți să-ți gestionezi mai bine banii, cum să investești, cum să planifici pe termen lung, cum să gestionezi riscul și cum să discuți cu familia chestiuni financiare.
2. **Implică-te în toate** deciziile financiare ale familiei tale. Învață din experiență!
3. **Învață și despre finanțele unui business**. Profită de oportunitățile de învățare oferite la locul de muncă și din această perspectivă.
4. **Învață de la partenerul tău**. Dacă ai norocul ca partenerul tău de viață să dețină mai multe cunoștințe financiare decât tine, folosește această oportunitate de a învăța și de a închide decalajul educației financiare dintre voi.
5. **Dezvoltă-ți abilitățile de antreprenor.** Chiar dacă nu intenționezi să ai propriul business, să ai kit-ul minim al unui antreprenor este un început minunat pentru „Viața Ta SRL".

10 motive pentru care este extrem de important ca (și) femeile să beneficieze de educație financiară

Motivul 1: Luarea deciziilor financiare corecte
Femeile și bărbații sunt diferiți, în multe feluri. Îmbrățișând aceste diferențe și profitând de faptul că avem abilități și simțuri complementare, formând o echipă, avem șansele cele mai mari să luăm cele mai bune decizii pentru viața financiară a familiei noastre.

Motivul 2: Pregătirea pentru situații neprevăzute
Cu toții avem nevoie să putem să ne pregătim pentru neprevăzut. Atât pentru femei, cât și pentru bărbați, viața este plină de necunoscut. O femeie educată financiar știe să se pregătească și pentru astfel de evenimente. Femeile trăiesc, în medie, mai mult ca bărbații. Pentru a avea o viață financiară sănătoasă și atunci când pot rămâne fără partener, femeile au nevoie să știe cum să gestioneze finanțele.

În România, 27% din divorțuri apar la cupluri căsătorite de peste 20 de ani (articol Ziarul Financiar). Dacă timp de 20 de ani femeia nu a luat decizii financiare și investiționale, după divorț, va înfrunta situații foarte dificile până când va reuși să se stabilizeze.

Motivul 3: Independența financiară
„Ca femei, societatea ne-a spus ca nu suntem bune să gestionăm bani sau că nu ar fi feminin să ne implicăm în chestiuni bănești", declară Amanda Steinberg (CEO DailyWorth) pentru Forbes. „Este ironic faptul că femeile, care sunt atât de preocupate de sănătatea, bunăstarea și securitatea familiei, nu ar putea să înțeleagă chestiuni fundamentale despre finanțe, investiții și wellbeing financiar".

Motivul 4: Autonomie și independență personală
Educația financiară le oferă femeilor control asupra propriei vieți. Când o femeie înțelege cum să gestioneze banii, să economisească, să investească și să-și planifice bugetul, ea devine mai puțin dependentă de alții pentru securitatea financiară. Această independență este vitală, mai ales în contexte în care pot apărea dificultăți (divorț, decesul partenerului, pierderea locului de muncă etc.).

Motivul 5: Prevenirea și ieșirea din relații abuzive
Unul dintre motivele principale pentru care multe femei rămân în relații toxice sau abuzive este lipsa resurselor financiare proprii. Educația financiară le oferă puterea de a pleca atunci când este nevoie și de a-și construi o viață sigură și stabilă.

Motivul 6: Bunăstarea familiei și educația copiilor
În multe familii, femeia este responsabilă de administrarea bugetului casei. O femeie educată financiar poate lua decizii mai bune pentru alimentație, sănătate, educație și economii, influențând în mod direct viitorul copiilor săi. În plus, ea poate fi un model de urmat pentru aceștia.

Motivul 7: Reducerea inegalităților economice
Educația financiară contribuie la reducerea decalajului economic între bărbați și femei. Femeile informate financiar pot negocia mai bine salariile, pot porni afaceri, pot investi și pot accesa oportunități economice mai largi, contribuind astfel la o economie mai echitabilă.

Motivul 8: Participare activă în societate și economie
Femeile educate financiar sunt mai pregătite să participe activ în domenii economice și antreprenoriale. Ele pot deveni investitoare, fondatoare de afaceri, lideri în comunitate, decidente în familie și chiar factori de schimbare în politicile publice legate de bani, muncă și familie.

Motivul 9: Securitate financiară pe termen lung
Femeile trăiesc, în medie, mai mult decât bărbații. Astfel, ele trebuie să fie pregătite să-și asigure finanțele pe termen lung, mai ales la pensie. Educația financiară le ajută să își planifice veniturile pasive, economiile și investițiile pentru o bătrânețe demnă și lipsită de griji.

Motivul 10: Creșterea încrederii în sine și a stimei de sine
Atunci când o femeie înțelege conceptele financiare și își gestionează eficient propriile resurse, acest lucru îi oferă un sentiment profund de încredere în propriile capacități. Stăpânirea finanțelor personale nu este doar o abilitate practică, ci și o sursă de putere interioară care contribuie la dezvoltarea unei identități solide, a respectului de sine și a curajului de a lua decizii importante în viață.

Educația financiară a femeii nu aduce beneficii doar pentru ea, ci se răsfrânge și asupra partenerului, a familiei sale și a întregii societăți.

Sunt convinsă că am mai găsi multe alte motive pentru care noi, ca femei, avem nevoie să ne implicăm activ și să obținem educație financiară și investițională. Atunci când avem încredere în noi, putem să devenim mai ușor independente financiar, iată cum:

RESURSE

Mai jos poți găsi o listă de lucrări care ar trebui să facă parte din lista ta de cărți de educație financiară:

When She Makes More: 10 Rules for Breadwinning Women - Farnoosh Tarob, jurnalistă americană și personalitate de televiziune, prezintă o strategie pentru toate femeile care se confruntă cu un risc de epuizare. Aduce în prim plan problemele care pot apărea în viața unei femei din cauza dezechilibrelor financiare. Dinamica de cuplu, familia și relațiile cu prietenii pot avea de suferit atunci femeile au temeri și anxietăți din cauza bugetului personal. Autoarea demonstrează cum se pot gestiona veniturile, dar și relațiile pe plan social.

Clever Girl Finance: Learn How Investing Works, Grow Your Money - Autoarea Bola Shokunbi reușește să surprindă perfect în lucrarea sa diferența dintre a face bani și a construi un adevărat imperiu. Aceasta oferă câteva reguli și explicații de bază. Ele pot fi folosite de oricine își dorește să facă investiții. Este o carte ideală pentru o femeie care se află la început de drum. Cartea te învață cum să-ți valorifici banii și să-i faci să se înmulțească. Pe tot parcursul acesteia vei descoperi atât opinia autoarei, cât și a experților. Autoarea a contactat mai mulți profesioniști pentru redactarea lucrării prezentate.

On My Own Two Feet: A Modern Girl's Guide to Personal Finance - este redactată de Manisha Thakor și Sharon Keder. Cele două femei au absolvit Facultatea de Business de la Harvard. Acestea și-au împărtășit din experiența lor în acest ghid ușor de înțeles. Potrivită pentru începători, aceasta carte evocă principiile de bază ale gestionării banilor. Lucrarea oferă informații utile despre modul în care îți poți gestiona bugetul cu succes, împrumuturi financiare, dar și creșterea economiilor. O carte care te va putea ajuta să înțelegi cum poți rămâne pe drumul cel bun atunci când te preocupi de finanțele personale.

Get Good with Money: 10 Simple Steps to Becoming Financially Whole - Tiffany Aliche este o altă autoare a căror cărți de educație financiară ar trebui să se afle în biblioteca ta. Aceasta prezintă o abordare în zece pași a modului în care îți poți gestiona finanțele personale. Cartea reprezintă un ghid ușor de înțeles, prezentând pas cu pas modul în care poți să te organizezi astfel încât să nu risipești banii la final de lună. Un ghid care pornește de la stabilirea bugetului și ajunge până la economisirea și automatizarea facturilor și a investițiilor.

Zero Debt: The Ultimate Guide to Financial Freedom - Experta financiară Lynnette Khalfani Cox vorbește despre cum poți să scapi de datorii. Aceasta acoperă mai multe subiecte, de la împrumuturile pentru achiziționarea de bunuri, până la ipoteci cu adevărat substanțiale, oferă sfaturi despre cum să renegociezi creditele, dar și despre cum să alegi cea mai bună opțiune pentru tine. O carte plină de sfaturi utile care pot fi de folos oricărei persoane dornice să afle mai multe despre credite și gestionarea inteligentă a banilor.

My money My life - Autoarea Shira Boss explorează relația personală cu banii într-un mod sincer și accesibil, abordând subiecte precum bugetul, datoriile, economiile și presiunile financiare ale vieții moderne. Cartea oferă sfaturi practice pentru o gestionare conștientă a banilor și încurajează cititorii să își înțeleagă mai bine obiceiurile financiare. Este o lectură utilă pentru oricine își dorește să-și recapete controlul asupra finanțelor și să își construiască o viață echilibrată din punct de vedere financiar.

Descarcă și ghidul de educație financiară creat de noi:

Mai jos găsești codul QR către un program unde poți beneficia de cursuri online, coaching și resurse care să contribuie la dezvoltarea autonomiei tale financiare.

ANEXA I

Abuzul economic poate afecta pe oricine, indiferent de venit, nivel de educație sau grad de independență. Învingătoarele violenței domestice se confruntă adesea cu dificultăți asemănătoare: luptă să își întrețină familiile, să obțină un venit stabil, să găsească o locuință accesibilă și să își planifice un buget sustenabil pe termen lung.

Poate fi dificil să îți dai seama dacă te afli într-o relație abuzivă din punct de vedere financiar. Iată o listă cu câteva întrebări care te pot ajuta să înțelegi mai bine situația:

Partenerul tău:

✔ Fură bani de la tine sau de la familia ta?
✔ Te forțează să îi dai acces la banii sau la conturile tale bancare/financiare?
✔ Te face să te simți ca și cum nu ai dreptul să cunoști detalii despre bani, despre deciziile legate de gospodărie?
✔ Trebuie să ceri bani chiar și pentru nevoi de bază?
✔ Ia decizii financiare sau face investiții care te afectează pe tine sau pe familia ta fără să te consulte sau să ajungeți la un acord comun?
✔ Refuză să te includă la întâlniri importante cu banca, experți/consilieri financiari, specialiști în pensii etc.?
✔ Îți interzice să lucrezi?
✔ Îți interzice să îți continui studiile, să participi la diverse formări?
✔ Refuză să plătească facturi/utilități?
✔ Trebuie să justifici, prin bonuri, orice cheltuială?
✔ Te forțează să depui declarații fiscale sau alte documente juridice/financiare false?
✔ Te împiedică să obții sau să utilizezi carduri de credit sau carduri bancare?
✔ Îți reține resurse fizice, precum alimente, haine, medicamente, produse de igienă sau accesul în locuință etc.?
✔ Te forțează să lucrezi într-o afacere de familie pe un salariu mic sau deloc?
✔ Refuză să lucreze pentru a contribui la întreținerea familiei?
✔ Interferează/intervine în performanța la locul tău de muncă? Acest lucru ar putea include apeluri telefonice frecvente, e-mailuri sau vizite neanunțate la locul de muncă.
✔ Te forțează să renunți la plățile unor beneficii sau de asistență socială, de sănătate?

✔ Te amenință că te denunță în mod fals pentru că ai „trișat/înșelat”, astfel încât acestea să îți fie tăiate/retrase?

✔ Te forțează să încasezi, să vinzi sau să cedezi active financiare, acțiuni sau moșteniri pe care le deții?

✔ Te forțează să accepți o împuternicire? Acest lucru i-ar permite să semneze documente în mod legal fără știrea sau consimțământul tău.

Dacă ai răspuns afirmativ la una sau mai multe dintre aceste întrebări, este posibil să te afli într-o relație abuzivă din punct de vedere financiar. Acest lucru poate fi foarte dificil de gestionat. Dar să știi că există ajutor. Nu ești singur/ă.

Află mai multe despre abuzul financiar pe www.aleg-romania.eu

GLOSAR
Anexa II

Cum se traduc pe înțelesul tuturor termenii întâlniți în relația cu băncile[1]?

Termeni folosiți frecvent în relația cu băncile și în gestionarea finanțelor personale. Înțelegerea lor poate ajuta la navigarea mai ușoară a serviciilor financiare.

Abuz financiar: Controlul victimelor prin manipularea resurselor financiare, cum ar fi banii sau proprietățile.
Active: Bunuri care aparțin unei persoane sau organizații, utilizate în activitatea economică.
Asigurare de viață: Contract prin care beneficiarul primește o sumă de bani la decesul asiguratului.
ATM (Bancomat): Automat bancar pentru operațiuni cu cardul, cum ar fi retrageri și plăți.
Buget: Plan financiar care include veniturile și cheltuielile pe o perioadă determinată.
Bilanț: Inventarierea activelor și pasivelor unei organizații într-o perioadă dată.
Bunuri lichide: Bani și bunuri ușor transformabile în numerar.
Cec: Instrucțiune bancară pentru plata unei sume de bani unui beneficiar.
Cesiune: Transmiterea unui drept de creanță către un creditor ca garanție.
Codebitor: Persoană care se obligă alături de împrumutat să ramburseze creditul.
Cont curent: Cont deschis la bancă pentru gestionarea banilor și a operațiunilor financiare.
Cont de economii: Cont care permite economisirea și câștigarea dobânzii.
Contactless: Tehnologie de plată rapidă prin apropierea cardului de cititor.
Comision: Sumă percepută de bancă pentru servicii precum retrageri sau transferuri.
Credit: Sumă împrumutată de la bancă, care trebuie rambursată cu dobândă.
DAE (Dobânda Anuală Efectivă): Costul total al creditului, inclusiv dobânzi și comisioane.
Datorie: Sumă împrumutată de la o persoană sau instituție.
Debitor: Persoană care datorează bani băncii sau unui creditor.
Debitare cont: Retragerea unei sume din contul clientului.
Direct debit: Retragerea automată de bani din cont pentru plata facturilor.
Depozit la termen: Suma depusă la bancă pentru o perioadă fixă, câștigând dobândă.
Dobândă: Costul împrumutului, plătit băncii pentru suma împrumutată.

1 Publicația online www.BankingNews.ro: https://bankingnews.ro/glosar-termeni-bancari-educatie-financiara.html

Descoperire de cont (Overdraft): Sumă suplimentară accesibilă pe card în cazul unui cont fără fonduri suficiente.
Eligibilitate: Condițiile necesare pentru a obține un credit.
Euribor: Indice de referință pentru dobânzile interbancare în euro.
Extras de cont: Document care detaliază operațiunile și soldul unui cont.
Sold: Suma disponibilă într-un cont bancar.
Ipotecă: Garanție reală asupra unui imobil pentru un credit acordat.
IBAN: Număr unic care identifică internațional un cont bancar.
Ordin de plată: Instrucțiune dată băncii pentru efectuarea unui transfer de bani.
Lichiditate: Capacitatea unui activ de a fi transformat rapid în numerar.
PIN: Cod de securitate pentru efectuarea tranzacțiilor cu cardul.
POS (Point of Sale): Dispozitiv pentru procesarea plăților cu cardul la comercianți.
Procură: Document prin care o persoană desemnează o altă persoană să o reprezinte în acte financiare.
Profit: Diferența dintre venituri și cheltuieli.
Rată lunară: Suma lunară de plată pentru un împrumut sau credit.
Rată a dobânzii: Procentul dobânzii plătite pentru un împrumut.
Robor: Indicele de referință al dobânzilor pe piața interbancară în lei.
Scadență: Data limită pentru efectuarea unei plăți.
Venit brut: Suma câștigată înainte de deducerea taxelor și contribuțiilor.
Venit net: Suma efectiv primită după deducerea taxelor.
Virament: Transferul unei sume de bani dintr-un cont în altul.
3D Secure: Protocol de securitate pentru tranzacțiile online cu carduri.

+aleg

asociația pentru libertate
și egalitate de gen