

Bugetul tău de sfârșit de an

GHID PENTRU CHELTUIELI CONȘTIENTE





Introducere: Realitatea financiară a sfârșitului de an, între Black Friday și Crăciun

Ce se întâmplă cu banii noștri în această perioadă?
Cele mai frecvente capcane financiare

Capitolul 1: Planificarea bugetului pentru noiembrie - Black Friday inteligent

Nevoie vs. dorință - diferența ce contează
Cum aloci bani pentru Black Friday?

Capitolul 2: Bugetul de cadouri - decembrie fără stres

Primul pas în calcularea bugetului de cadouri

Capitolul 3: Bugetul pentru bine - Donațiile planificate

De ce donațiile merită un loc în buget?
Donație unică vs. donație lunară
Cum alegi cauza potrivită?
Un gând final despre generozitate

Capitolul 4: Strategii de economisire pentru anul următor

De ce este critic fondul de urgență după sărbători?
Cum să-ți resetezi bugetul în ianuarie?
Planifică astăzi pentru un decembrie liniștit

REALITATEA FINANCIARĂ A SFÂRȘITULUI DE AN, ÎNTRE BLACK FRIDAY ȘI CRĂCIUN

Noiembrie și decembrie sunt lunile în care bugetele se confruntă cu cele mai mari provocări ale anului. Black Friday, Crăciunul, cadourile, petrecerile... toate vin la pachet cu **tentații financiare uriașe** și **presiune emoțională intensă**.



4 SEMNE CĂ BUGETUL A SCĂPAT DE SUB CONTROL

- Te îndatorezi ca să cumperi lucruri pe care altfel nu ți le-ai permite;
- Când veniturile cresc, cresc și cheltuielile în egală măsură - fără să pui nimic deoparte;
- Economisești, dar apoi cheltuiești - mereu găsești un motiv să atingi economiile;
- Se înmulțesc creditele - overdraft, rate la carduri, credite de nevoi personale.

Ce se întâmplă cu banii noștri în această perioadă?

În perioada noiembrie - decembrie bugetul intră pe **modul de sărbătoare**. Este exact momentul când ar trebui să fim cei mai atenți la cheltuieli, dar, paradoxal, devenim mai vulnerabili.

Corneliu Ionescu, coach financiar Banometru, observă că bugetele sunt date peste cap în două moduri distincte:

1. Apar cheltuielile mari pentru cadouri și sărbători, iar **presiunea socială devine intensă**. Ne comparăm cu ceilalți, vrem să facem cadouri din ce în ce mai scumpe, *“eventual ca să răscumpărăm lucruri pe care nu le-am făcut în timpul anului, atenția pe care nu am acordat-o”*, după cum explică el.

2. Există și situații în care primim bonusuri sau prime de final de an. Aici intervine o capcană psihologică periculoasă - ideea că **acum, când avem mai mulți bani, nu mai trebuie să ne încadrăm în buget**. Ironic, acesta este exact momentul când disciplina financiară ar trebui să fie cea mai riguroasă.

Cele mai frecvente capcane financiare

Una dintre cele mai mari probleme este că mulți oameni ajung în această perioadă **complet nepregătiți**. Cristina Diaconescu, coach financiar în cadrul programului Banometru, constată că *"frecvent, planificarea lipsește complet pentru aceste cheltuieli. Sărbătorile sau reducerile ne iau prin surprindere."* Rezultatul? Cădem pradă reducerilor și ofertelor cu timp limitat, iar frica de a rata ceva (FOMO) ne influențează deciziile.

Dar, poate mai problematică decât lipsa planificării, este **componenta emoțională**. Apar gânduri precum *"merit să-mi cumpăr ceva, o viață am"* sau *"dacă eu nu am avut, măcar copiii mei să aibă"*. Unii cumpărăm cadouri scumpe pentru a crea o anumită imagine, alții pentru a compensa lipsa de timp sau atenție. Uneori ajungem să ne îndatorăm doar pentru a face pe cineva fericit, fără să realizăm că acest lucru ar putea să ne creeze probleme grave în lunile următoare.



Există și o a treia capcană, poate cea mai periculoasă: **uităm că după decembrie vine ianuarie**. *"Decembrie trece, dar ianuarie vine cu aceleași nevoi financiare."* Nu dispar chiria, întreținerea, facturile. Comportamentul nostru din noiembrie - decembrie creează un efect în cascadă, care se propagă în tot anul următor. Începem să cheltuim "bani din viitor": card de credit, overdraft, credite de nevoi personale. **Fiecare decizie impulsivă de acum devine o povară lunară, pe care o vom suporta multă vreme.**

PLANIFICAREA BUGETULUI PENTRU NOIEMBRIE - BLACK FRIDAY INTELIGENT

Black Friday ne poate determina să cheltuim impulsiv. Dar, dacă ne pregătim corect, putem transforma această perioadă într-un avantaj real. Iar dacă nu crezi că planificarea financiară este pentru tine în această perioadă a anului, nu-i nimic, o să-ți aduci aminte în ianuarie. 😊

Nevoie vs. dorință - diferența ce contează

Nevoile aduc claritate, dorințele emoții - important e să facem diferența și să alegem conștient, fără vinovăție. Nu este vorba despre a ne priva de orice, ci despre a fi sinceri cu noi înșine. *"Dacă ne permitem o mică bucurie fără să ne atingem de economii sau de banii din fonduri, atunci putem să cumpărăm cu inima liniștită"*, consideră Gina Burlacu, coach financiar. Cheia este să facem **diferența între ceea ce ne permitem cu adevărat și ceea ce vrem.**

Dar există și o întrebare mai profundă, pe care Corneliu o consideră esențială: **"Ce îmi cumpăr, de fapt?"** Uneori, când cumpărăm impulsiv, ne cumpărăm de fapt alinare pentru că suntem nervoși sau supărați. Întreabă-te dacă există o modalitate mai bună de a rezolva problema reală, fără să cheltuiești bani.



3 ÎNTREBĂRI ÎNAINTE DE BLACK FRIDAY

Înainte să apeși butonul de "cumpără", pune-ți trei întrebări esențiale:

1. Chiar am nevoie de asta?
2. Era pe lista mea de produse sau doar mă convinge reclama în acest moment?
3. Am suficienți bani ca să cumpăr asta?



Cum aloci bani pentru Black Friday?

Ne uităm la cheltuielile noastre obligatorii (chirie, facturi, rate) și vedem dacă ne mai rămân bani. Dacă nu rămân, răspunsul este clar: NU cumpărăm nimic de Black Friday. Nu există o formulă magică sau un procent universal. Important este să ne uităm la realitatea noastră financiară concretă.

BUGETUL DE CADOURI - DECEMBRIE FĂRĂ STRES

În această perioadă, emoțiile joacă un rol imens în deciziile noastre financiare, adesea în detrimentul rațiunii.

Primul pas în calcularea bugetului de cadouri

Când facem cadouri, să ne gândim mai întâi cât putem oferi fără să ne simțim presați. Stabilim o sumă totală, o împărțim între categoria de oameni (familie, colegi, prieteni) și o respectăm. Crucial este să nu pornim de la ce vrem să cumpărăm, ci de la câți bani avem cu adevărat disponibili.

*"Cadourile nu sunt despre valoare,
ci despre gândul din spate."*

GINA BURLACU, COACH FINANCIAR



Iar dacă banii sunt puțini sau nu sunt deloc? **Nu uita că un cadou nu trebuie să fie costisitor ca să fie valoros.** O felicitare făcută de tine, scrisă de mână, sau ceva creativ pot fi mult mai apreciate decât un cadou scump. Obiectele și darurile sunt doar unul dintre cele cinci limbaje ale iubirii. Unele persoane apreciază mult mai mult timpul petrecut împreună, decât orice obiect material.



GHIDUL TĂU PENTRU BUGETUL DE CADOURI

1. Începi cu bugetul general - venituri și cheltuieli uzuale;
2. Vezi diferența - câți bani îți rămân efectiv;
3. Faci o listă cu persoanele pentru care vrei să cumperi cadouri;
4. Calculezi suma totală pe care ți-o poți permite;
5. Împarți această sumă între persoane și stabilești ce cadou poți cumpăra fiecăruia.

BUGETUL PENTRU BINE - DONAȚIILE PLANIFICATE

Decembrie este luna în care multe organizații caritabile fac apel la generozitatea noastră. Dar donațiile nu ar trebui să fie un gest impulsiv de final de an, ci **o decizie conștientă**, integrată în bugetul lunar.

De ce donațiile merită un loc în buget?

A include o donație în buget este **o formă de recunoștință** și o decizie care aduce sens, nu doar o cheltuială.

Când donezi conștient, îți spui *“am suficient încât să pot da și altora, pot ajuta”*. Cei care nu au donat niciodată pot începe prin a da din ce pot, nu din ce ar trebui. Chiar și o sumă mică, dată constant, ajută. **Nu trebuie să așteptăm să avem un anumit nivel de venit pentru a începe să donăm.**

Donațiile nu înseamnă neapărat bani. Putem dona **timp**, putem oferi diverse competențe (de exemplu, tunzi pe cineva gratuit), sau poate nu avem timp pentru voluntariat și preferăm să dăm bani unor organizații care se ocupă profesional de probleme sociale. **Procentele contează mai puțin decât intenția constantă.**

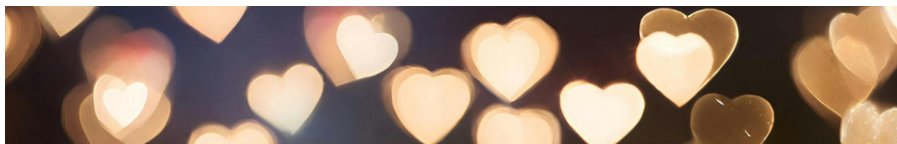


DONAȚIE UNICĂ VS. DONAȚIE LUNARĂ

Când donezi lunar, creezi continuitate, devii parte din poveste, nu doar un episod.

Cristina împărtășește experiența ei personală. Ca fost beneficiar al programului Banometru, ea și-a văzut venitul multiplicat de câteva ori din 2020 până în prezent.

Pentru ea, donația lunară către Banometru are un sens profund - dacă donează 200 lei o dată pe an, poate susține 2 ore de coaching anual. Dar, dacă donează lunar, poate susține 2 ore de coaching lunar, pentru două persoane. Impactul este infinit mai mare - **mai mulți oameni pot fi ajutați prin educație financiară să-și schimbe viața.**



Cum alegem cauza potrivită?

Alegem emoțional, vedem cu ce rezonăm și nu vom simți că pierdem bani, ci că îi punem acolo unde trebuie. Când rezonăm cu o cauză, donația nu mai este o pierdere, ci o alocare conștientă de resurse. Dar există și o avertizare importantă. *“În coaching întâlnesc oameni care ajută atât de mult, încât ajung ei înșiși în dificultăți financiare”*, spune Corneliu. Trebuie să-ți pui masca de oxigen primul. De aceea, **bugetarea este esențială** - te uiți concret la cifrele tale și stabilești că poți dona X lei fără să-ți pui în pericol stabilitatea.

Dacă rezonăm cu prea multe cauze, Corneliu sugerează să alegem una principală. Iar în procesul de alegere putem încerca să cunoaștem oamenii din organizația respectivă. Să vedem ce fac, cum lucrează, ce impact au. Nu donăm doar pe baza unui apel emoțional văzut online.

Un gând final despre generozitate

Donațiile nu ne sărăcesc, ci ne amintesc că avem destul. Acesta este poate cel mai puternic motiv pentru a dona - nu pentru ceilalți, ci pentru schimbarea pe care o producem în noi înșine.

Dacă educația financiară ți-a schimbat viața sau ți-a adus claritate în gestionarea banilor, te invităm să ieși în calcul [o donație către Banometru](#).

Cifrele sunt clare și îngrijorătoare: aproximativ 38% dintre angajații din România nu au niciun ban pus deoparte. Restul, până la 70%, au maxim un salariu economisit. Aceasta înseamnă că sunt la o distanță foarte mică de a începe să se îndatoreze mai mult decât pot duce. Vorbim de aproximativ 3 milioane și jumătate de oameni care ar avea nevoie urgentă de educație financiară. Pentru a ajunge la aceste persoane și nu numai, Banometru a lansat [propria pagină de fundraising](#).



O donație recurentă, chiar și mică, face diferența concretă pentru cineva care vrea să învețe cum să-și gestioneze mai bine banii și să-și construiască un viitor financiar stabil.



STRATEGII DE ECONOMISIRE PENTRU ANUL URMĂTOR

De ce este critic fondul de urgență după sărbători?

Fondul de urgență trebuie să existe absolut tot timpul. Urgențele nu respectă calendarul - pot apărea oricând. Însă în perioada ianuarie-martie există și cheltuieli previzibile, de care mulți uităm: impozitele, diverse asigurări, cheltuieli medicale.



CHECKLIST-UL TĂU PENTRU SFÂRȘITUL DE AN:

- ✓ Fă-ți bugetul ACUM pentru noiembrie-decembrie;
- ✓ Creează o listă clară pentru Black Friday și respectă-o;
- ✓ Calculează un buget realist de cadouri;
- ✓ Integrează donațiile în buget ca pe orice altă cheltuială planificată;
- ✓ Pregătește-te pentru ianuarie din timp - nu aștepta să vină factura.

Cum să-ți resetezi bugetul în ianuarie?

Dacă am cheltuit prea mult în decembrie, pentru ianuarie e bine să facem un buget de austeritate pe 30 de zile. Prioritizăm doar **cheltuielile esențiale**, apoi facem un restart complet: gătim acasă, nu mai ieșim în oraș, renunțăm la cheltuieli non-esențiale.

E necesar să rămânem echilibrați. Dacă ne-am dus într-o extremă cu consumul excesiv, acum trebuie să mergem în cealaltă extremă pentru a compensa. Când avem resurse limitate, suntem pur și simplu obligați să facem asta. Cu cât am făcut un exces mai mare în decembrie, cu atât va trebui să stăm mai mult în perioada de austeritate. Mulți încearcă să "întindă" consecințele până la Crăciunul următor, adică plătesc în rate tot anul cheltuielile din decembrie. Astfel, își afectează calitatea vieții pe termen lung.

Amintește-ți ca educația financiară este un cadou pe care ți-l faci ție astăzi și care continuă să dea roade ani de zile. Poți oferi acest cadou și altora, susținând organizații precum Banometru.

Banometru este un program gratuit de sănătate financiară, realizat de către Asociația Educație pentru Viață Reală (AEVR), în parteneriat cu ING Bank. Datorită sprijinului ING Bank, programul nostru este gratuit și fără niciun scop comercial.



AEVR este o organizație non-guvernamentală, dedicată construirii unei societăți unite, în care fiecare persoană are șansa de a trăi o viață liberă, cu sens și în echilibru – financiar, emoțional și social.

Ne concentrăm pe educație financiară, prevenirea comportamentelor adictive și dezvoltarea unor resurse educaționale durabile pentru tineri și adulți.

Prin proiectele noastre, sprijinim oamenii să-și (re)capete controlul asupra propriei vieți și să construiască un viitor sustenabil, în armonie cu valorile lor.