Materiał prasowy, xx.01. 2023 r.

**Po pierwsze, będę oszczędzać! Jak wytrwać w jednym z najpopularniejszych noworocznych postanowień?**

**Jak wynika z raportu Intrum ”European Consumer Payment Report 2022”[[1]](#footnote-1), aż 70 procent konsumentów   
w Polsce przyznaje, że ich obawy związane z rosnącymi rachunkami mają negatywny wpływ na ich ogólne samopoczucie. 7 na 10 (69%) pytanych stwierdza również, że rosną one szybciej niż dochody. Niestety, Boże Narodzenie i Nowy Rok nie poprawiły sytuacji finansowej Polaków, co nie dziwi, ponieważ co 5. osoba deklarowała, że zadłuży się na Święta. Wysoka inflacja nie odpuszcza, a świąteczne wydatki sprawiły, że wiele osób szuka teraz sposobu na oszczędzanie. Tylko jak oszczędzać w czasie galopujących cen? Odkładanie gotówki jest w TOP naszych noworocznych postanowień. Co zrobić, w by w 2023 r. dotrzymać danego sobie słowa? Podpowiadamy w kolejnym materiale z cyklu „Ogarniam Finanse”.**

**Oszczędzanie w czasach wysokiej inflacji. Czy to w ogóle możliwe?**

Mimo szalejących cen Polakom udaje się oszczędzać. A może oszczędzamy właśnie dlatego, jak pokazuje badanie Intrum. Respondenci zapytani o to, co ich motywuje do odkładania gotówki, w TOP 3 powodów wymieniają: niespodziewane wydatki (35%), konieczność oszczędzania na wypadek utraty pracy lub innego źródła dochodu (18%) i podróże (12%).

Regularnie oszczędza przeszło aż 7 na 10 konsumentów (73%) pytanych przez Intrum. Mniej optymistyczne dane mówią o tym, że dokładnie taki sam odsetek pytanych – 73% nie jest zadowolonych z kwoty, którą udaje im się odkładać każdego miesiąca.

33% konsumentów przyznaje, że oszczędza nawet więcej niż rok temu, by zapewnić sobie rezerwy finansowe na wypadek przyjścia kolejnego kryzysu gospodarczego. Według niektórych ekspertów, ten już ma miejsce. Przeszło 1/3 ankietowanych Intrum przyznaje, że regularnie sięga po pożyczki, by mieć środki na zapłatę rachunków. Dlatego oszczędzanie w 2023 r. to kompletny *must have*, nawet wtedy, gdy nie mieliśmy takiego noworocznego postanowienia. Jak więc oszczędzać w kryzysie?

**Na tym możesz oszczędzić**

Jak zaznacza **Agnieszka Jarmołowicz, ekspert Intrum**, gdy ma się przed sobą konkretny cel, oszczędzania przychodzi z łatwością – może być to zakup nowego komputera lub wymarzone wakacje. W kryzysie wiele osób po prostu odkłada gotówkę na tzw. czarną godzinę lub by sprostać rosnącym rachunkom.

– *Warto włączyć tryb oszczędnościowy, kiedy nadwyrężyliśmy domowy budżet świątecznymi wydatkami – a tym bardziej, kiedy zadłużyliśmy się na ten cel – lub, gdy czujemy, że rosnące rachunki są dla nas coraz większym finansowym wyzwaniem. W czasie galopującej inflacji i wysokich stóp procentowych trudno jest regularnie odkładać nawet małą część dochodów. Dlatego warto postawiać na oszczędzanie w wersji smart, czyli takie, które w stosunkowo krótkim okresie przyniesie nam zadowalające rezultaty, a będzie dla nas ogromnym wyrzeczeniem.   
Do oszczędzania, tak jak do chęci zrzucenia kilku kilogramów, jak i do każdego noworocznego postanowienia warto podejść z głową i mierzyć siły na zamiary. Ważne jest na początek wyrobić w sobie nawyk oszczędzania, pewne odruchy, nauczyć się odpowiednio gospodarować pieniędzy, a dodatkowa gotówka szybko pojawi się w portfelu   
– podpowiada* **Agnieszka Jarmołowicz, ekspert Intrum.**

Jeżeli już zdecydowaliśmy się oszczędzać to najwyższa pora, by przyjrzeć się naszym wydatkom. Do tego celu możemy stworzyć listę, która jak na dłoni pokaże nam, gdzie wydajemy najwięcej pieniędzy i na co. Z pomocą przychodzą nam aplikacje na telefon, a nawet nasze konto bankowe, jeżeli płacimy kartą. Gdy już stworzymy taką listę, warto zastanowić się z czego możemy zrezygnować. Dodatkowa kawa na mieście czy wyjście do kina zdają się nie być rzeczami pierwszej potrzeby. Choć z pozoru takie drobnostki wydają się nieznaczącym wydatkiem, oszczędność w skali miesiąca może zdziwić.

**To pomoże Ci zaoszczędzić!:**

* **Na zakupy tylko z listą** – przed wyjściem do sklepu zawsze sporządzajmy listę tego, co chcemy kupić   
  i rygorystycznie się jej trzymajmy. Pozwoli nam to ograniczyć zbędne wydatki. Przed stworzeniem listy sprawdźmy, jakie produkty posiadamy w swojej kuchni, by nie kupować dwa razy tego samego. Dzięki niej będziemy wiedzieć, jakich produktów potrzebujemy i nie ulegniemy przypadkowej pokusie.
* **Kupuj na promocjach, ale głową** – w okresie poświątecznym, w galeriach handlowych roi się od promocji. Jeżeli potrzebujemy nowej garderoby, warto wybrać się na zakupy właśnie w tym czasie. Warto też przeglądać gazetki z promocjami, ponieważ często można upolować produkty spożywcze w niższej cenie. Ale nie dajmy się również nabrać na pułapki sprzedawców, którzy po Nowym Roku czyszczą magazyny i zależy im na tym, aby nakłonić klientów do zakupów. Problem polega na tym, że nie wszystko, co ma etykietkę „promocja”, kupujemy po okazyjnej cenie. Dlatego zachowajmy uwagę, sprawdzajmy ceny w Internecie, nawet wtedy, gdy wybieramy się na zakupy do galerii handlowej czy innego sklepu stacjonarnego.
* **Ogranicz drobne przyjemności** – fajnie rozpocząć dzień kawą kupowaną w drodze do pracy, jednak w skali miesiąca może to być wydatek nawet ok. 300 zł. Zamiast kupowania zabierz ze sobą własny kubek termiczny z ulubioną kawą. Słodki wypiek lub hot dog kupowany w popularnej sieci sklepów zawsze wtedy, gdy spóźnia się nasz tramwaj, a jesteśmy głodni to kolejne 100-150 zł w miesiącu. A gdyby te pieniądze odłożyć, to po pewnym czasie uzbiera się niezła suma!
* **Główne posiłki zacznij jeść w domu** – posiłki przyrządzane w domowym zaciszu mogą być równie smaczne, jak te z restauracji, a jeżeli odkryjemy sobie talent kulinarny, to mogą być nawet znacznie lepsze. Przede wszystkim są tańsze.
* **Nie marnuj jedzenia… i pieniędzy** – starajmy się przygotowywać porcje, które jesteśmy w stanie zjeść   
  i kupujmy rzeczywiście to, co lubimy, a nie to, co jest „modne” lub w promocji w wielosztukach. Pamiętajmy, że nadmiarem jedzenia zawsze możemy się z kimś podzielić, a w sieci znajdziemy wiele przepisów na to, jak wykorzystać tzw. resztki w kuchni.
* **Wybieraj sezonowe produkty, są tańsze** – dobrym przykładem są owoce i warzywa, starajmy się wybierać te, które są obecnie najtańsze, np. zimą będą to pomarańcze, jabłka, mandarynki, a latem truskawki, pomidory czy ogórki.
* **Włączmy tryb „eko” w cały domu** – gaśmy światło, wychodząc z pomieszczenia, po naładowaniu telefonu czy komputera zawsze wyjmujmy ładowarkę z gniazdka, pralkę i zmywarkę uruchamiajmy zawsze wtedy, gdy są zapełnione, częściej wybierajmy prysznic niż kąpiel w wannie, itp. – to tylko kilka przykładów bardzo prostych kroków, których zastosowanie daje w praktyce realne oszczędności.
* **Wybieraj energooszczędne sprzęty** – jeżeli właśnie teraz planujemy zakupić nowy sprzęt AGD, warto zdecydować się na ten energooszczędny. Nawet jeśli takie urządzenia kosztują nieco więcej, w ostatecznym rozrachunku i tak wychodzimy na plus, bo oszczędzamy na rachunkach i naszą Planetę.
* **Daj swoim rzeczom drugie życie** – szafa pęka w szwach, a my narzekamy, że i tak nie mamy, co na siebie włożyć? Warto pomyśl o sprzedaży ubrań, których już nie nosimy. Swoim działaniem wpiszemy się wtedy   
  w filozofię *zero waste*, a za „zaoszczędzone” pieniądze będziemy mogli kupić nowe rzeczy.

… i ostatnie, ale najważniejsze: **kontroluj swoje wydatki!**

–*Oszczędzanie będzie nieskuteczne, jeżeli nie zmieniły swoich nawyków finansowych. Nie możemy dopuszczać do sytuacji, kiedy to pieniądze uciekają nam przez palce. Konieczne jest regularne prowadzenie budżetu – czy to   
w formie klasycznego arkusza w Excelu, czy w aplikacji w naszym smartfonie. Dzięki temu, po pierwsze, będziemy mieć stały wgląd w to, na co wydajemy pieniądze, być może okaże się, że pewne „zbędne” wydatki możemy wyeliminować od ręki. Po drugie, takie zestawienie wydatków pokaże nam, kiedy zaczęliśmy się oddalać o naszego finansowego celu, jakim jest oszczędzanie –* wyjaśnia **Agnieszka Jarmołowicz, ekspert Intrum.**

1. Intrum, *European Consumer Payment Report 2202*, listopad 2022. [↑](#footnote-ref-1)