

FINANČNÍ BILANCE 2.0



teorie
peněz

FINANČNÍ HISTORIE

Zamyslete se nad tím, co si pamatujete
o **penězích** v souvislosti s těmito událostmi:

- Oslavy, narozeniny a dárky
- Kapesné a první vlastní peníze
- Dokončení školy a přechod do dospělosti
- Oblečení, které jste nosili do školy
- Jak rodiče hovořili o penězích, když bylo třeba zaplatit účty
- Vaše první práce

Pozitivní a negativní zážitek

📝 Úloha:

Vyberte si jeden **pozitivní** a jeden **negativní** zážitek související s penězi.
Zamyslete se nad nimi a odpovězte na následující otázky:

Co přesně se v té situaci stalo?

Jak to ovlivnilo váš postoj k penězům?

Jak se tento zážitek projevuje ve vašem finančním chování dnes?

OSOBNÍ POHLED NA PENÍZE

Pokyny: Hledejte ve své minulosti stopy, které vám pomohou pochopit váš současný finanční život. Začněte s Vaším dětstvím, jaké zkušenosti formovaly vaše základní přesvědčení a postoj k penězům? Jaký je Váš osobní postoj k vydělávání peněz, úsporám, investování a co o Vás vypovídá? Zde je seznam otázek, které vás provedou procesem sebereflexe.

Jako dítě mě matka učila, že peníze....

Jako dítě mě otec učil, že peníze...

Když jsem vydělal/a své první peníze, cítil/a jsem...

V mládí bylo mou největší starostí o penězích...

Dnes je mou největší starostí o penězích...

Je pro mě těžké mluvit o penězích, když...

Ve mém finančním životě jsem nejvíce spokojený/á, když...



FINANČNÍ PŘESVĚDČENÍ

Definice co jsou Finanční přesvědčení

Finanční přesvědčení jsou podvědomé a často nevědomé myšlenkové vzorce, které ovlivňují, jak zacházíme s penězi. Jsou to hluboce zakořeněné názory, které jsme si osvojili během života, zejména v dětství, a které formují naše finanční chování – od způsobu utrácení a spoření až po investování a přístup k dluhům.

Příklady Finančních přesvědčení:

1. Finanční přesvědčení: „Je nemožné vědět, co se stane v budoucnosti.“

Charakteristika:

Lidé toto přesvědčení často používají jako výmluvu, proč nedělat s penězi vůbec nic. Ve skutečnosti se ale můžeme podívat na data za posledních 100 let – včetně recesí, válek a technologických průlomů – a mít poměrně dobrou představu, že spoření a investování se vyplácí. Říkat „prostě nevíme, co se stane“ může znít logicky, ale není to platný důvod, proč se vzdát kontroly nad svými financemi. Téměř vždy je za tím spíše strach maskovaný jako opatrnost.

2. Finanční přesvědčení: „Nemůžeme se vzdát tohoto domu/auta a pod.“

Charakteristika:

Budte velmi opatrní u velkých výdajů, jako je větší dům, auto nebo finančně náročné volnočasové aktivity pro děti – jakmile si na ně zvyknete, je velmi těžké se jich vzdát. Mnohokrát jsem vedl rozhovory s páry, které každý měsíc přicházely o peníze, a když jsem se zeptal, kde by chtěli ušetřit, byli paralyzováni rozhodováním.

Ale jakmile se něco stane součástí vašich fixních nákladů (a vaší identity), je téměř nemožné to omezit. Moje osobní filozofie: vyberu si oblasti, na kterých mi skutečně záleží, a ujistím se, že když za ně začnu utrácet, budu mít vždy dost peněz, abych už nikdy nemusel dělat krok zpět. Například mám rád využívání služeb (úklid, taxi, tréner, kouč) – ale nezačal jsem za ně utrácet, dokud jsem si nebyl jistý, že si je budu moci dopřát už napořád.

3. Název finančního přesvědčení: „Více peněz znamená lepší život“

Charakteristika:

Toto přesvědčení je jedním z nejčastějších. Lidé si stanovují libovolné finanční cíle, věříce, že dosažení určitého příjmu jim přinese štěstí, bezpečí nebo spokojenost. Problémem však je, že když tohoto cíle dosáhnou, očekávaná odměna se nedostaví, a tak si stanoví nový, vyšší cíl. Tento nekonečný hon za penězi připomíná krysí závod, bez ohledu na to, jak rychle běží, nikdy se z krysího kolečka nedostane.

4. Peníze jsou špatné

Charakteristika:

Toto finanční přesvědčení má mnoho variant, například „Bohatí lidé jsou povrchní/bezohlední/nešťastní,“ nebo „Peníze kazí vztahy a štěstí.“ Lidé s tímto přesvědčením často podvědomě sabotují svůj finanční růst, protože věří, že hromadění majetku z nich udělá špatné lidi nebo je učiní nešťastnými. To jim může bránit v budování finanční stability a prosperity.

5. Nezasloužím si peníze

Charakteristika:

Toto přesvědčení je časté u lidí, kteří získali peníze bez vlastního přičinění (např. dědictvím), nebo u těch, kteří věří, že by si neměli užívat svůj majetek, protože jiní takové štěstí nemají. Bývá spojeno s nízkým sebevědomím a může vést k emocionální a duchovní chudobě, bez ohledu na skutečné bohatství. Často se vyskytuje u lidí pracujících i v manuálních profesích, kteří kvůli tomu mohou být finančně nedocenění nebo činit špatná finanční rozhodnutí.

6. Zasloužím si utrácet peníze

Charakteristika:

Toto přesvědčení obsahuje částečnou pravdu – je zdravé věřit, že si zasloužíme investovat do sebe a blízkých. Nicméně pokud se toto přesvědčení používá jako omluva pro utrácení nad rámec finančních možností, může vést k finanční nestabilitě. Tento typ utrácení (tzv. entitlement spending) je dnes rozšířený a často způsobuje, že lidé žijí od výplaty k výplatě nebo se zadlužují, protože cítí, že si zaslouží více, než si mohou dovolit.

7. Nikdy nebude dost peněz

Charakteristika:

Toto přesvědčení vede k neustálé úzkosti, nejistotě a strachu, že člověk nikdy nebude mít dostatek prostředků. Lidé s tímto mindsetem často žijí ve stálé obavě z chudoby, i když jsou finančně stabilní. Tento skript se často objevuje u workoholiků, kteří obětují vztahy a zdraví ve snaze zajistit si „dostatek“. Může být zakořeněný u lidí, kteří vyrůstali v chudobě, ačkoli jejich situace se už změnila.

8. Vždy bude dost peněz

Charakteristika:

Toto přesvědčení je běžné u lidí, kteří vyrůstali v bohatých rodinách, kde nikdy nezažili nedostatek. Věří, že peníze budou vždy k dispozici, a mohou proto činit neopatrná finanční rozhodnutí. Tento přístup může vést k riskantnímu hospodaření s penězi nebo k pocitu, že peníze „se vždycky nějak objeví“, což může být nebezpečné, pokud není podloženo reálnou finanční situací.

9. Peníze nejsou důležité

Charakteristika:

Toto přesvědčení může pocházet z náboženských nebo sociálních hodnot, které tvrdí, že bohatství nepřináší štěstí, lásku nebo pocit sounáležitosti. Lidé s tímto skriptem mohou používat tuto myšlenku jako ospravedlnění pro špatné finanční plánování, ignorování finančních záležitostí nebo nedostatek ambicí. V některých případech může vést i k lenosti nebo neochotě se finančně vzdělávat.

10. Peníze mi dají smysl života

Charakteristika:

Toto přesvědčení je časté u lidí, kteří vyrůstali v chudobě a viděli peníze jako kouzelný klíč k přijetí nebo respektu. Může být spojeno s přesvědčením, že bohatství je hlavním měřítkem úspěchu. Paradoxně však mnoho lidí s tímto skriptem zároveň uznává opačné přesvědčení, že „každý přece ví, že peníze nemohou dát životu skutečný smysl.“ Tato ambivalence může vést k vnitřním konfliktům ohledně finančního úspěchu.

11. Není vhodné (nebo nutné) mluvit o penězích

Charakteristika:

Toto přesvědčení je v kultuře hluboce zakořeněné. Ačkoliv jsme obklopeni médii, která neustále mluví o vydělávání a správě peněz, v osobním životě je to jedno z největších tabu. Lidé s tímto skriptem často cítí nepříjemnost nebo stud, když mají mluvit o svých financích, a raději o nich mlčí. Ve skutečnosti jsou pro ně často méně citlivým tématem jejich intimní záležitosti než jejich finanční situace. To může vést k finanční nevědomosti, skrytým dluhům nebo neschopnosti efektivně komunikovat o penězích s partnerem či rodinou.

12. Pokud budu dobrý člověk, vesmír se o mé potřeby postará

Charakteristika:

Toto přesvědčení je běžné u lidí v pomáhajících profesích nebo u těch, kteří mají silné duchovní hodnoty. Věří, že pokud budou dělat vše správně a z dobrých důvodů, nebudou si muset dělat starosti o svou budoucnost, protože „dobrá karma“ se postará o to, že se jim dařit bude. I když může tento postoj vést k optimismu a důvěře v život, může být také nebezpečný, pokud lidé kvůli němu zanedbávají praktickou finanční přípravu a plánování.



Úloha:

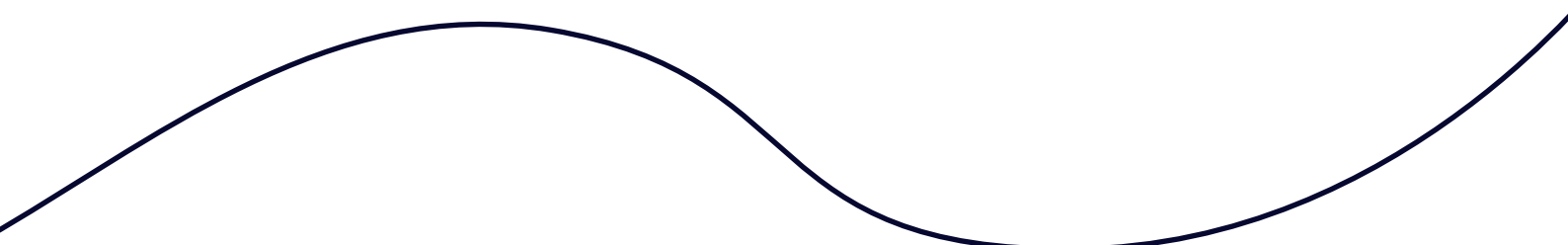
Zakroužkuj si ta finanční přesvědčení, která cítíš, že tě ovlivňují.

V jakých situacích tě ovlivňují?

Až ti příště podobné myšlenky napadnou, jen je pozoruj a uvědom si:

- Na základě jakého přesvědčení jednáš?
- Je toto přesvědčení pro tebe výhodné z pohledu peněz?
- Přispívá k tvé spokojenosti – jak v přítomnosti, tak dlouhodobě?
- Zlepšuje kvalitu tvého života?

💡 *Pokud zjistíš, že tě dané přesvědčení omezuje, můžeš ho postupně nahradit zdravějším pohledem na peníze. To probereme v další části.*



PŘEPISÁNÍ FINANČNÍCH PŘESVĚDČENÍ

Příklady situací, které zažíváme, vedoucí k určitým fyzickým reakcím nebo pocitům, vyplývajícím z finančních přesvědčení:

Situace nebo chování	Fyzická reakce nebo pocit	Finanční přesvědčení	Alternativní finanční přesvědčení nebo adaptivní chování
Utratil/a jsem 25 000 Kč za oblečení do práce.	Cítím se provinile a mám stažený žaludek.	Nezasloužím si hezké věci. Je špatné utrácet za oblečení.	Pokud se to vejde do mého rozpočtu, zasloužím si utrácet za péči o sebe. Sdílet pocity s partnerem, který nákup podpořil. V mém oboru je důležitý profesionální vzhled.
Vím, že utrácím příliš mnoho peněz, ale vyhýbám se sestavení rozpočtu.	Napětí v těle, strach, možná i vztek, když o tom partner/ka mluví.	Tvrdě pracuji, takže si mohu koupit, co chci. Pokud budu mít rozpočet, budu se cítit omezovaný/á.	Pokud budu následovat spořicí a výdajový plán, mohu si v budoucnu užívat finanční jistotu. Koupit si knihu o rozpočtování a začít s plánem příští měsíc.
Obchodní dohoda mi právě zkrachovala.	Mám sevřený žaludek, nemohu jíst.	Peníze mi dojdou, nikdy jich nebude dost.	Žít život plný hojnosti, autentičnosti a naplnění není jen o penězích. Mám dostatek prostředků k naplněnému a bohatému životu.

 Úloha:

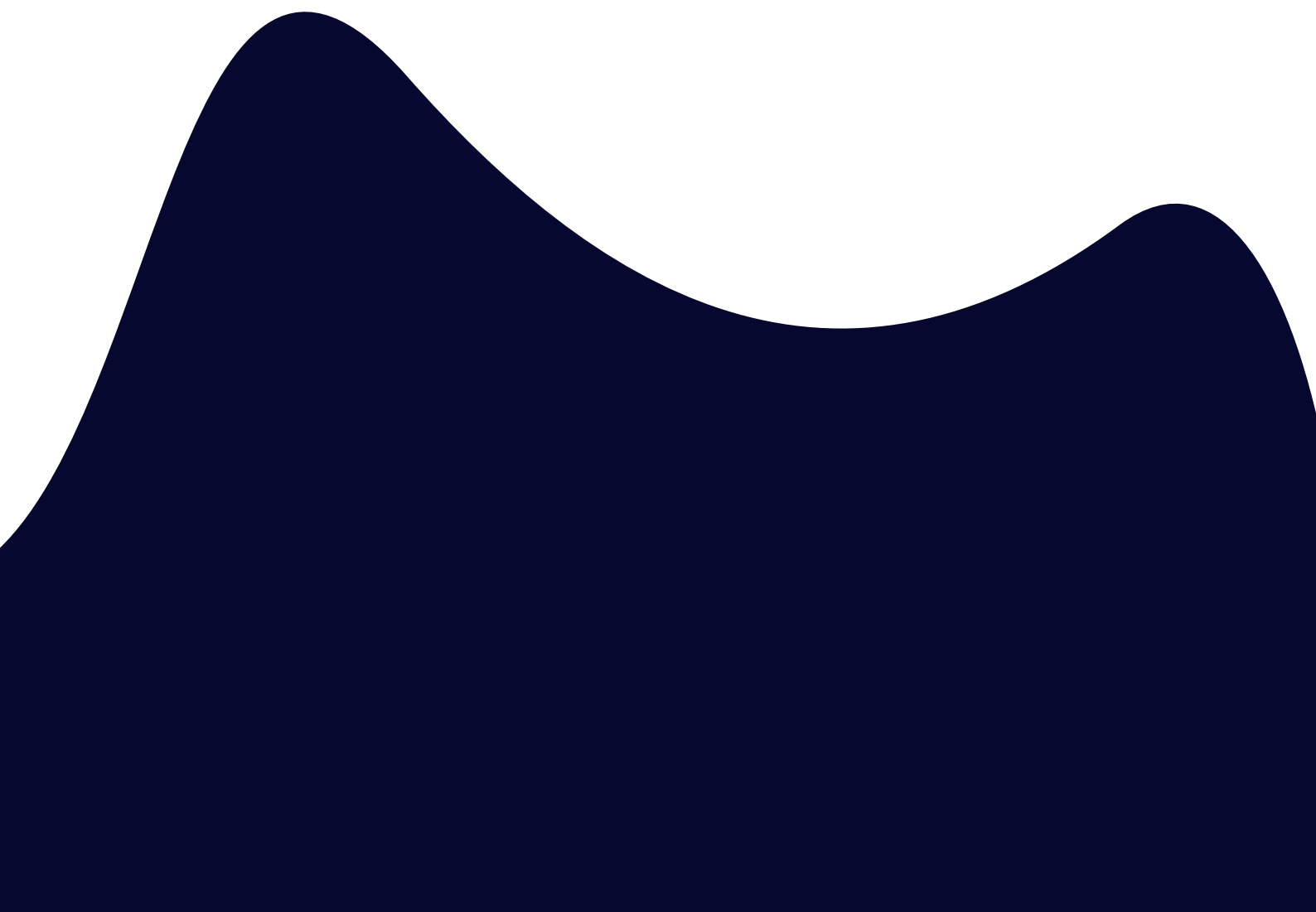
Zamysli se: Jaké situace tě ovlivňují? Jak na ně fyzicky nebo emočně reaguješ? Jaké finanční přesvědčení z nich vyplývá?

♦ **Ted' si vytvoř vlastní tabulku:**

1. **Situace** – Moment, kdy se objeví určité myšlenky nebo emoce související s penězi.
2. **Fyzická reakce nebo pocit** – Například napětí v těle, nervozita, radost, úleva, strach.
3. **Finanční přesvědčení** – Jaké podvědomé myšlenky tě v této situaci ovlivňují?
4. **Nové finanční přesvědčení** – Jaké přesvědčení bys chtěl/a v této situaci mít místo toho?

✦ **Vytvoř si svůj vlastní seznam!** (Ve workbooku bude tabulka s těmito kategoriemi, kam si můžeš zapisovat vlastní situace.)

Situace nebo chování	Fyzická reakce nebo pocit	Finanční přesvědčení	Alternativní finanční přesvědčení nebo adaptivní chování



Prompt pro vytvoření nového finančního přesvědčení

Vyplň si jednotlivé body v závorce a přizpůsob si je podle sebe. Poté zkopíruj celý prompt a vlož ho do AI (bezplatné verze si s tím poradí také). Prompt si můžeš kdykoli upravit podle svých potřeb.

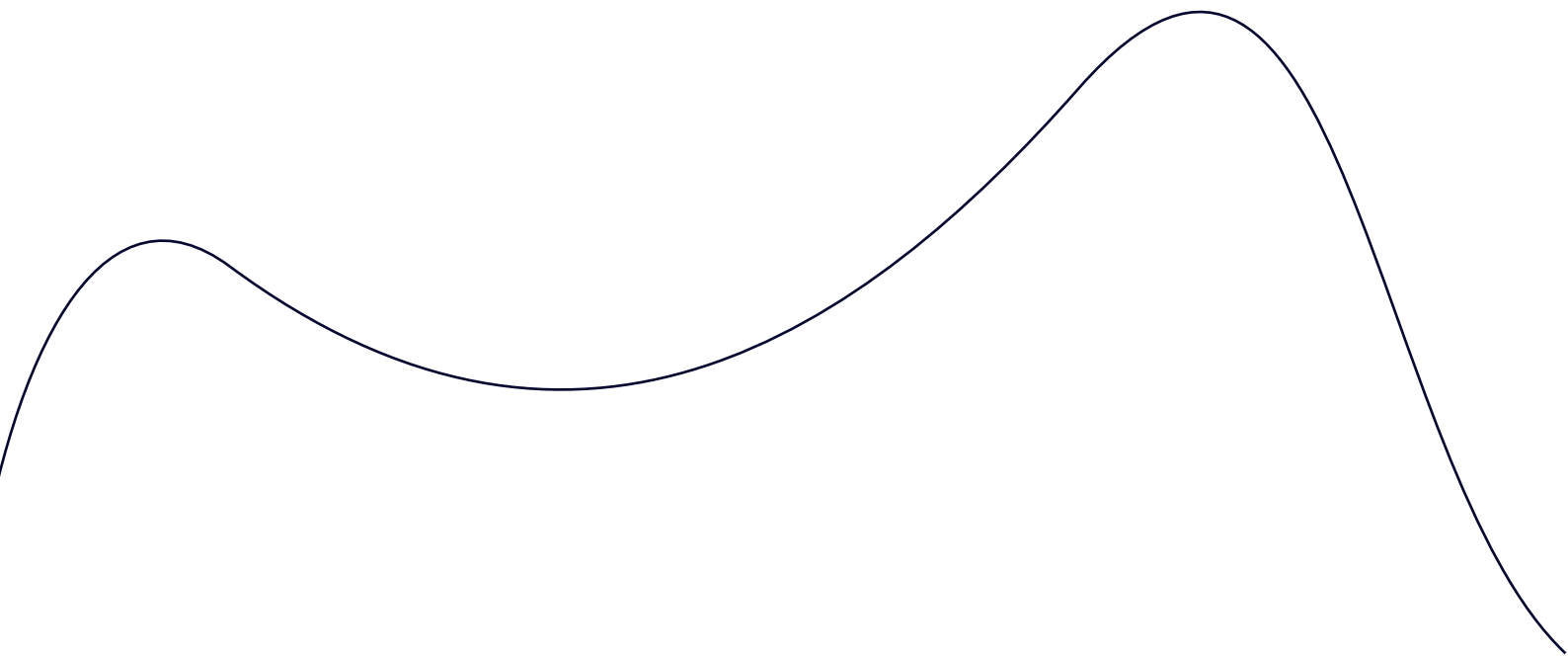
"I want to change my negative money script into a healthier one. Here's my situation:**

- 1. Describe the situation:** (Example: I spent \$1000 on clothes and now I feel guilty.)
- 2. How do I feel emotionally?** (Example: I feel ashamed, like I was irresponsible.)
- 3. What physical sensations do I notice?** (Example: A knot in my stomach, tension in my chest.)
- 4. What is my underlying money belief (money script)?** (Example: "I don't deserve nice things."
OR "Spending money on clothes is wasteful and irresponsible.")
- 5. How has this belief affected my financial choices in the past?** (Example: I avoid buying quality things for myself, I feel guilty when I spend, or I overspend as an act of rebellion.)

Now, please help me **rewrite this money script into a healthier, more empowering belief.**
I want a new money script that:

- Supports my financial well-being
- Acknowledges my emotions without guilt
- Helps me make more conscious and joyful spending decisions

Can you provide me with a new, positive money script that replaces my old belief and aligns with a balanced and fulfilling financial life?"



SI PŘEHNANÝ SAVER NEBO SPENDER?

Dotazník o nadměrném šetření

1. Vyhýbáte se utrácení peněz za sebe nebo za ostatní?
2. Máte našetřenou významnou částku, ale odmítáte ji utratit ze strachu?
3. Pravidelně si odpíráte věci, které by vám usnadnily život nebo zvýšily komfort, i když byste si je mohli snadno dovolit?
4. Pravidelně se vyhýbáte aktivitám, které by vás bavily a mohli byste si je dovolit, jen proto, že nechcete utrácet peníze?
5. Cítíte se zahanbeně nebo provinile, když máte peníze?
6. Máte pocit, že nikdy nemáte dost (úspory, jídlo v mrazáku, pracovní pomůcky atd.), abyste se cítili bezpečně?
7. Odpíráte si základní zubní, oční, sluchovou nebo jinou běžnou lékařskou péči?

Pokud jste odpověděli „ano“ na více než 3 otázky, pravděpodobně máte sklon k nadměrnému šetření.

Dotazník o nadměrném utrácení

1. Máte problém držet se rozpočtu?
2. Vyhýbáte se vytvoření rozpočtu, protože víte, že by vám ukázal, že utrácíte více, než vyděláte?
3. Kupujete věci za peníze, které nemáte?
4. Máte dluh na kreditní kartě, který nesplácíte celý a převádíte ho z měsíce na měsíc?
5. Jste na konci měsíce téměř bez peněz, takže si nemůžete spořit na důchod?
6. Často kvůli svým výdajům nebo dluhům špatně spíte nebo se kvůli nim hádáte s partnerem?
7. Zatajujete výši svého dluhu nebo své výdaje před partnerem, obchodními partnery nebo finančními poradci?
8. Dáváte si (nebo jiným) sliby, že omezíte používání kreditních karet, ale nedokážete je dodržet?

Pokud jste odpověděli „ano“ na více než 3 otázky, pravděpodobně máte sklon k nadměrnému utrácení.

Pokud jste spíše šetřil/a

- Zamyslete se, zda vás vaše spořivost chrání, nebo vám brání žít plnohodnotný život.
- Zkuste si naplánovat menší výdaj jen pro radost a pozorujte, jak se při tom cítíte.
- Stanovte si hranice mezi zdravým spořením a přehnanou opatrností.

Pokud jste spíše utráceč/ka

- Začněte tím, že si sestavíte jednoduchý rozpočet. Stačí rozdělit své výdaje do kategorií.
- Vyberte si jedno konkrétní výdajové chování, které chcete změnit, a postupně ho upravujte.
- Pokud máte dluhy, vytvořte si plán jejich splácení a sledujte svůj pokrok.

A ke všemu následne pomůže aj **Finační balance 2.0**

NAJDĚTE SVÉ „SRDCOVKY“ – OBLASTI, NA KTERÉ MÁ SMYSL UTRÁCET

Peníze by měly sloužit k tomu, abychom si vytvářeli život, který nám dává smysl, přináší radost a naplňuje nás. Každý máme oblasti, které jsou pro nás důležité – a právě tam bychom měli vědomě směřovat své výdaje. Toto cvičení vám pomůže objevit vaše „srdcovky“ – tedy to, za co stojí za to utrácet.

Krok 1: Jak vypadá váš ideální den?

Prvním krokem k tomu, abychom zjistili, co nás skutečně naplňuje, je představit si, jak by vypadal náš ideální den.

👉 **Cvičení:** Popište svůj ideální den co nejkonkrétněji. Kde jste? S kým jste? Co děláte ráno, odpoledne, večer? Co vám dělá největší radost? Jak se cítíte?

💡 **Tip:** Pokud je pro vás těžké si představit celý den, zkuste si odpovědět na tyto otázky:

- Kde se cítím nejvíce šťastný/á a uvolněný/á?
- Jaké aktivity mě naplňují energií a dávají mi pocit rovnováhy?
- Jak bych chtěl/a trávit svůj volný čas, kdyby peníze nebyly překážkou?

👉 **Zapište si odpovědi:** _____

Krok 2: Jaké oblasti vašeho života si zaslouží více investic?

Podívejte se na svůj ideální den – co se v něm opakuje? Kde vidíte největší zdroje radosti? Možná je to cestování, možná jídlo, možná péče o zdraví nebo čas s rodinou.

👉 **Cvičení:** Dokončete větu:

✦ *Kéž bych mohl/a utrácet více peněz za...*

(Například: skvělé jídlo, pohodlí, wellness, sport, koníčky, knihy, kurzy, cestování, aktivity pro děti...)

👉 **Zapište si odpovědi:** _____

Krok 3: Kde si můžete koupit více času a pohodlí?

Ne všechny výdaje musí být nutně o „věcech“. Často jsou ty nejlepší investice ty, které nám šetří čas a energii.

👉 **Cvičení:** Jaké činnosti ve svém životě děláte neradi? Můžete si dovolit je outsourcovat?

Typické příklady:

- ✅ Úklid – najmout úklidovou službu místo každodenního boje s nepořádkem
- ✅ Vaření – kupovat kvalitní hotová jídla nebo si občas objednat něco dobrého
- ✅ Doprava – místo stresu v MHD využít taxi nebo sdílenou jízdu
- ✅ Administrativa – najmout si virtuálního asistenta na organizaci úkolů
- ✅ Péče o děti – zaplatit si hlídání a mít čas na sebe

💡 Otázky k zamyšlení:

- Jaká je moje nejméně oblíbená činnost v běžném dni?
- Jak bych mohl/a použít peníze k tomu, abych si usnadnil/a život?
- Co mě nejvíc unavuje, a přesto se tomu nedokážu vyhnout?

👉 Zapište si odpovědi:

Krok 4: Vaše vysněné utrácení?

Představte si, že máte možnost investovat do svých radostí a zážitků. Kam by vaše peníze měly směřovat?

👉 Dokončete tyto věty:

- ✂ Moje vysněná dovolená/cestování je _____.
- ✂ Kdybych si mohl/a najmout trenéra na cokoliv, bylo by to na _____.
- ✂ Chtěl/a bych koupit _____ pro _____.
(např. knihu pro sebe, skvělou kávu pro partnera, koncertní lístky pro kamaráda...)
- ✂ Kdybych měl/a najednou 500 000 Kč, utratil/a bych je za _____.
(musí to být ale něco jiného než nutné výdaje jako bydlení, splátky atd.)
- ✂ Chtěl/a bych, abychom žili v _____ v _____.
(např. dům u lesa, městský byt s terasou...)
- ✂ Nebylo by skvělé, kdybychom spolu dělali _____?
(např. pravidelné víkendové výlety, kurz vaření, rodinné výlety do hor...)
- ✂ Vůbec mi nezáleží na _____
(např. značkovém oblečení, luxusním autě, drahých špercích...)
- ✂ Cítím se iracionálně šťastný/á, když dělám _____
s _____. (např. ranní běh s kamarádem, víkendový brunch s rodinou, procházky s partnerem...)

Krok 5: Převod snů do reality

Nyní máte jasnější představu o tom, co vám přináší největší radost. Jak ale zajistit, že své peníze budete směřovat tam, kde vám skutečně přinesou štěstí

👉 **Cvičení:** Podívejte se na své odpovědi a vyberte **tři oblasti**, na které byste chtěli vědomě začít utrácet více peněz.

✂ Moje **TOP 3** „srdcovky“, na které chci utrácet více:

- 1.
- 2.
- 3.

👉 **Akční plán:** Jak mohu do těchto oblastí přesměrovat své výdaje?

- Co mohu omezit, abych měl/a více prostředků na své „srdcovky“?
- Jaký první malý krok mohu udělat už tento měsíc?

💡 Příklad:

- Pokud je moje srdcovka cestování, mohu omezit impulzivní nákupy a začít si odkládat na výlet.
- Pokud je moje srdcovka sport a zdraví, mohu si konečně dovolit trenéra, protože ušetřím na věcech, které mě tolik nenaplňují.

POTŘEBY, KTERÉ SI PLNÍM UTRÁCENÍM

V této části workbooku se zaměříme na to, co vám vaše utrácení skutečně přináší. Každý z nás má v životě určité hlubší potřeby – někdo touží po bezpečí, jiný po dobrodružství, uznání nebo třeba relaxaci. Když si tyto potřeby uvědomíme, dokážeme utrácet vědoměji, radostněji a bez viny.

Vaším **úkolem** je projít si seznam hlavních potřeb, které najdete na následujících stránkách. Poté si zakroužkujete tři potřeby, které ve vašem životě aktuálně nejvíce rezonují – tedy ty, které jsou pro vás nejdůležitější.

Až budete mít tři hlavní potřeby vybrané, odpovězte si na klíčovou otázku:

👉 Je mé současné utrácení v souladu s těmito potřebami?

- Pokud ano, skvělé! Znamená to, že své peníze využíváte v souladu se svými hodnotami.
- Pokud ne, je to výzva k zamyšlení: jak můžete své utrácení upravit tak, aby vás více podporovalo a naplňovalo?
- Pamatujte, že v tomto cvičení nejde o hodnocení správnosti nebo špatnosti. Cílem je získat hlubší porozumění tomu, proč utrácíte tak, jak utrácíte – a v případě potřeby si nastavit vědomější a spokojenější cestu.

POTŘEBY

1. Bezpečí

Definice:

Touha po stabilitě, spolehlivosti a jistotě – fyzické (kvalitní bydlení, zdravotní péče) nebo emoční (pojištění, rezervní úspory na nečekané situace).

Příklady utrácení:

- Vytvoření nouzového fondu.
- Pojištění (zdravotní, životní, majetkové).
- Instalace alarmu nebo bezpečnostních dveří.
- Pravidelné zdravotní prohlídky.
- Investice do stabilních aktiv (zlato, nemovitosti).

2. Dobrodružství

Definice:

Touha zažívat nové a vzrušující zážitky, které naruší každodenní rutinu.

Příklady utrácení:

- Cestování do exotických destinací.
- Účast na adrenalinových sportech.
- Zážitkové kurzy jako potápění nebo paragliding.
- Spontánní víkendové výlety.
- Nákup vybavení na turistiku nebo cyklistiku.

3. Intimita

Definice:

Potřeba budovat a posilovat emocionální a fyzickou blízkost s partnerem nebo blízkými lidmi.

Příklady utrácení:

- Romantické večeře.
- Společné wellness pobyty.
- Výroční oslavy a dárky.
- Organizace rodinných výletů.
- Personalizované dárky.

4. Láska

Definice:

Touha budovat a posilovat partnerské a rodinné vztahy.

Příklady utrácení:

- Příspěvky na vzdělání dětí.
- Financování rodinných oslav a tradic.
- Pomoc rodičům nebo příbuzným.
- Společné rodinné dovolené.
- Darování peněz nebo času komunitním projektům.

5. Nezávislost / Růst

Definice:

Podpora sebevědomí a pocitu, že zvládneme životní výzvy sami.

Příklady utrácení:

- Kurzy a školení pro osobní rozvoj.
- Financování vlastního podnikání.
- Mentoring nebo koučink.
- Nákup technologií pro zvýšení efektivity.
- Sebevzdělávání (knihy, online kurzy).

6. Relax

Definice:

Potřeba regenerace a snižování stresu prostřednictvím odpočinkových aktivit.

Příklady utrácení:

- Wellness pobyty a masáže.
- Meditační kurzy.
- Aromaterapie a masážní křesla.
- Čtení knih v pohodlném prostředí.
- Plavání, procházky nebo jiné volnočasové aktivity.

7. Pocit, že někam patřím

Definice:

Sociální potřeba cítit se součástí komunity nebo skupiny.

Příklady utrácení:

- Členské příspěvky do sportovních klubů.
- Organizování setkání s přáteli.
- Účast na festivalech a společenských akcích.
- Společné večeře, výlety nebo party.
- Podpora komunitních projektů.

8. Sebevyjádření

Definice:

Touha ukazovat vlastní hodnoty, postoje a osobnost skrze spotřebu.

Příklady utrácení:

- Nákup uměleckých děl.
- Investice do módního oblečení nebo doplňků.
- Kurzy fotografie, malby, keramiky.
- Hudební nástroje nebo technika pro tvorbu.
- Organizace tematických večírků.

9. Péče

Definice:

Potřeba projevovat pomoc a podporu sobě nebo druhým.

Příklady utrácení:

- Nákup kvalitní zdravotní péče.
- Pravidelné dary na charitu.
- Finanční pomoc přátelům nebo rodině.
- Investice do kvalitního stravování a zdraví.
- Financování sociálních projektů.

10. Uznání

Definice:

Touha po respektu, uznání a ocenění ze strany ostatních.

Příklady utrácení:

- Nákup luxusního oblečení a doplňků.
- Pořízení prestižního auta nebo hodinek.
- Získávání certifikátů a ocenění.
- Investice do prestižního vzdělávání.
- Podpora osobních talentů (sport, umění).

11. Zábava a Radost

Definice:

Čistá potřeba radosti a zábavy, které přinášejí okamžité štěstí.

Příklady utrácení:

- Nákup vstupenek na koncerty nebo divadlo.
- Sledování filmů, hraní her.
- Nákup herních konzolí nebo domácích kin.
- Organizace herních večerů s přáteli.
- Účast na sportovních a kulturních akcích.

12. Komfort a Pohodlí

Definice:

Potřeba fyzického a duševního pohodlí v každodenním životě.

Příklady utrácení:

- Nákup ergonomického nábytku.
- Pořízení kvalitního matrace nebo ložního prádla.
- Smart home zařízení.
- Dovoz potravin a jiných služeb.
- Investice do klimatizace nebo kvalitního vytápění.

13. Seberealizace

Definice:

Naplnění vlastního potenciálu, rozvoj talentů a hledání životního smyslu.

Příklady utrácení:

- Účast na odborných a seberozvojových kurzech.
- Tvorba umění (psaní, kreslení, hudba).
- Financování osobních projektů nebo podnikání.
- Studium filozofie, psychologie apod.
- Dobrovolnictví nebo práce na projektech s vyšším smyslem.

14. FOMO (Fear of Missing Out)

Definice:

Strach z toho, že něco propásnu, a proto si to musím dopřát teď hned.

Příklady utrácení:

- Nákup vstupenek na akce, jen abych „byl u toho“.
- Investice do módních trendů, které mají ostatní.
- Platba za služby, které ve skutečnosti nevyužívám.

15. Závist

Definice:

Touha vyrovnat se druhým nebo je finančně/statusově překonat.

Příklady utrácení:

- Koupě luxusního auta, které má soused.
- Výdaje na značkové oblečení, aby působil úspěšně.
- Přizpůsobení domova aktuálním trendům ze sociálních sítí.

16. Pocit viny nebo povinnosti

Definice:

Utrácení ze strachu ze zklamání druhých nebo z pocitu povinnosti.

Příklady utrácení:

- Kupování drahých dárků, abych projevil péči.
- Přispívání na charitu i přes vlastní finanční obtíže.
- Financování zážitků pro ostatní, i když si to nemohu dovolit.

HAPPY FINANČNÍ BILANCE 2.0

Tato část workbooku je vaše finální stanice. Nyní si vytvoříte svou novou **Happy Finanční Bilanci 2.0** – bilanci, která bude vědomá, smysluplná a bez pocitu viny.

V průběhu tohoto kurzu jste se podívali na:

- Vaše **finanční přesvědčení** a jak ovlivňují vaše rozhodování.
- Vaše finanční **osobnosti** a jejich silné i slabé stránky.
- Oblasti, které jsou pro vás "**srdcovky**" – tedy ty, na které byste měli utrácet s radostí.
- Přepis **finančních přesvědčení** – jak změnit staré vzorce myšlení na nové a zdravější.
- **Pochopení potřeb** – jak vaše vydání odráží hlubší touhy a hodnoty.

Teď převedeme všechno toto poznání do praxe a vytváříme **Happy Finanční Bilanci 2.0**.

- Využijte Excel šablonu **Finanční Balance 2.0**.
- Vytvořte si kategorie výdajů, přidejte k nim **srdcovky a potřeby**.

Tvorba Happy Finanční Balance 2.0

Krok 1: Nutné výdaje

Sečtěte své základní životní náklady (bydlení, jídlo, doprava, energie, pojištění atd.). Zapište si je do tabulky.

Krok 2: Vaše srdcovky

Z předchozích cvičení už víte, co vám dělá největší radost. Seřadte si je podle důležitosti a uveďte, kolik na ně chcete měsíčně věnovat podle Vašich možností.

- ♦ Příklady:
- Káva každé ráno v kavárně: 1 400 Kč měsíčně
- Cestování (např. roční rozpočet 100 000 Kč = 8 300 Kč/měsíc)
- Kvalitní wellness: 3 000 Kč měsíčně

Krok 3: Omezení nepodstatných výdajů

Podívejte se na věci, za které utrácíte, ale nepřinášejí vám radost. Co můžete snižovat nebo zcela vypustit?

- ♦ Tip: Můžete se podívat na své bankovní výpisy a označit věci, které pro vás nemají hodnotu.

Krok 4: Finanční rezerva a investice

Zdravá bilance zahrnuje nejen utrácení, ale také tvorbu finanční rezervy.

- ♦ Cíl: Odkládat 10–30 % příjmů na rezervy a investice.
- Rezervy na nečekané situace (alespoň 3–6 měsíční výdaje)
- Investice na dlouhodobé cíle (penze, bydlení, rozvoj)