

női hullámhossz

M A G A Z I N

FÓKUSZBAN: A PÉNZ

**A PÉNZ NEM A FÁN
TEREM**

**Pénzügyi ismeretek
szakértő segítségével**

Egy befektetési mód

**A pénz szerepe a
jövőben**

**A kertészkedés kevésbé
ismert pénzügyi hatásai**

Márciusi tarotszkóp

**ÚJ
ROVAT!**

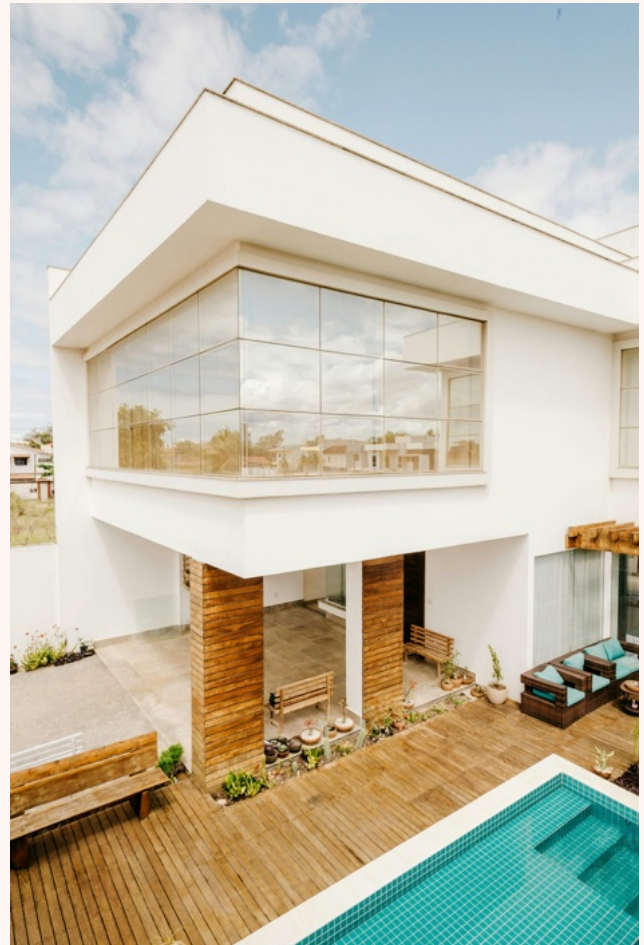


GAZDAGSÁG, ELÉGEDETTSÉG, PÉNZ

A pénz szó kiejtésekor rengeteg hit, hiedelem, hozzákapcsolt tapasztalat, másoktól hallott igazság vagy balgaság és bölcsesség öntheti el az elménket, indíthatja be érzéseinket. A pénznek teljesen mindegy, hogy mit gondolunk róla, mit érzünk vele kapcsolatban, mert a pénz van és kész. Több formában és elérhetőségben létezik tőlünk függetlenül, vagy velünk együtt, nézőpont kérdése.

A születésünk és a halálunk pillanatában például létezik, látszólag tőlünk függetlenül, hiszen egy kisbabát még más elfoglaltságok kötnek le, és miközben az ember elköszön ettől a világtól, azokban a pillanatokban sem számít már talán annyira.

A pénz a fejünkben fogalom, a kezünkben tárgy. A pénz a bankkártyánkon digitális adat, a boltban az ellenérték a kézzelfogható tárgyakért, vagy szolgáltatásokért. Hozzájutni pont annyi féle úton lehet, mint elkölteni. Rengeteg módja van a megszerzésének és továbbadásának. Az életnek viszont egy fontos tényezője, csakúgy, mint az étel, ital, elengedhetetlen.



Felnőtt korunkban döntést hozunk arról, mi az a forma, ahogy szeretnénk megszerezni, majd tapasztalhatjuk az áramlását. Teszünk érte, és megjelenik nálunk. Amikor megszerezzük, dönthetünk újra arról, hogy mire és hogyan használjuk fel, milyen érzéseket táplálunk iránta, ami sokban függ attól is, hogy milyen neveltetésben volt részünk, mit láttunk, mit hallottunk és mit hiszünk a pénz létezéséről.

A gazdagság és elégedettség érzése bennünk is ott van, csakúgy, ahogy körülöttünk. Egyéni választásunk az, hogyan éljük meg a hiányt és a bőséget, mivel mindannyian különböző vágyakkal és célokkal vagyunk itt.

A kérdést érdemes feltenni: biztos, hogy a vágyaim a valódi vágyaim? A vágyaim összhangban vannak velem, vagy kizárólag azon versenyzek, hogy birtokoljam azt, ami másnak van?

A siker, a bőség, az elégedettség csak pénzben, milliárdokban mérhető? Ha igen, akkor elég kevés embernek adatik meg ez a fajta elégedettség érzés. Most be is fejezhetném ezt a cikket, mert belátom, hogy a szint mindannyiunk számára, egy időben elérhetetlen, mégis folytatom. Ismerek olyan embert, akinek mindene megvan, amit a mai korban meg lehet szerezni, mégsem elégedett, mégis csak a hiány él benne, bőség helyett. Azt hiszi, hogy létezik az a még több, aminek a birtokában egyszer hátradőlhet, de élete nagy része lement, az óra csak ketyeg, és ő nem éli meg ezt az állapotot. Ott van körülötte a családja, barátai, és ő mégsem érzi magát elégedettnak. Az asztalán roskadozik a finomabbnál finomabb étel, de ő nem éli át a gazdagságot egy szépen terített asztal látványától. Mondhatnám úgy is, hogy agytekervényei által kreált hiánya - mi az, ami nincs - köti le nagyrészt, mialatt elmennek mellette a pillanatok, az élet.

Van itt mégis valami, ami megbújva a sorok között, rávilágíthat lényeges dolgokra. Lehetséges, hogy a bőség, elégedettség és gazdagság érzése/átélése mindannyiunk számára elérhető? Úgy látom, hogy az elégedettség átéléséhez elengedhetetlen valamilyen minőségű belassulás és jelenlét. Miért? Képzeljük el, hogy nyaralni megyünk, vagy túrázni, és közben rohanunk. Szébbnél-szebb tájakat fedezünk fel, de nincs az a látvány, amit élveznénk, mert közben futunk, és nem állunk meg egy percre sem, még csak nem is lassítunk. Hasonlóan kergetjük a mindennapjainkat. Persze ebben nagy szerepet játszik az a berendezkedési forma, ahogyan élünk, viszont arra teljes mértékig nem foghatjuk rá a rohanásunkat.

A természet, a Föld adja az ételt, az életet, a Föld éltet minket. A Föld maga a bőség megtestesülése: a méhek zümmögése egy virágzó fa körül, bokrok és fák érett gyümölcsei, legelésző állatok, halak a vízben... Ez vitathatatlan. Ha a Föld holnap eltűnne, mi sem élnénk túl, de ha az emberiség tűnne el holnap, azt a Föld túlélné. Érdekes lehet ebbe belegondolni, az alapvető értékek miatt is.

Elégedettnek lenni ér, mert közben nem arról van szó, hogy nem vágyhatunk többre, jobbra, de attól még lehet értékelni azt, ami van. Elégedettnek lenni ér, az maga a bőség és a gazdagság pillanata, és néha lehet a pénztől független.

A pénz fontos, éppen ezért érdemes róla olvasni, beszélni, kérdezni, jobban megérteni a működését. Letagadni vagy túlzásba vinni a vele való törődést nem szerencsés. Sok helyzetben tapasztalom azt, hogy szinte rosszul érezzük magunkat, ha szóba kell hozni, mint például a szülői értekezlet, egy állásinterjú, vásárlás stb. Éppen azok a helyzetek, amelyek rólunk szólnak, minket közvetlenül érintenek. Attól, hogy nem beszélünk róla, az elefánt ott van a teremben. Mit akarunk kezdeni vele?

Melinda



A PÉNZ NEM A FÁN TEREM



A pénz nem csupán egy eszköz, amellyel árukat és szolgáltatásokat vásárolunk – sokkal mélyebb jelentéssel bír az életünkben. Szimbólum is: a hatalomé, a biztonságé, a szabadságé. Meghatározza a lehetőségeinket, a társadalomban elfoglalt helyünket, sőt, gyakran az önértékelésünket is.

Van, aki számára a pénz a siker mércéje, mások számára a túlélés záloga. Vannak, akik szemrebbenés nélkül költik, mások pedig szorongva számolják minden fillérjüket. Van, akinek a pénz örömet és lehetőséget jelent, és van, akinek állandó stresszt és aggodást. Függőségbe is taszíthat, és akár kegyetlen, törvénytelen és erkölcstelen dolgokat is megteszünk a megszerzéséért. Míg egyesek számára a pénz a biztonság és a függetlenség záloga, addig mások épp annak elutasításában találják meg a saját útjukat. Mostanában nagy viták folynak a feltétel nélküli alapjövedelemről is, hiszen míg egyesek azt gondolják, a pénz mindenkinek alanyi jogon jár, mások úgy vélik, “aki nem dolgozik, ne is egyék”.

A pénz képes kapcsolatokat formálni és rombolni – barátságokat, családi viszonyokat, szerelmeket tehet próbára vagy akár örökre megváltoztathat. Megoszthat minket, de össze is köthet. Összefogással nagy tervek valósulhatnak meg, és az együttérzés adomány formájában, a pénz révén is kifejezhető. Akárhogy is, a pénz sohasem semleges, és sokkal több, mint egy papír vagy virtuális számok a bankszámlán.

A pénz önmagában nem élő vagy gondolkodó lény, de a társadalom jelentést ad neki, és hatalmas befolyása van az emberek életére. Egyfajta kollektív hiedelemrendszer, amely csak addig működik, amíg az emberek hisznek benne és elfogadják értékmérőként. A pénz egyfajta energia is, amely áramlik az emberek között, és amelynek a mozgása befolyásolja a gazdaságot és a társadalmat. Bár a pénz nem élőlény és nincs saját tudata, mégis olyan erővel rendelkezik, mintha egy önálló entitás lenne. Hatással van a döntéseinkre, érzelmeinkre és kapcsolatainkra, miközben maga is folyamatosan változik és alakul. Egyfajta „láthatatlan hatalom”, amelyet mi hoztunk létre, mégis gyakran úgy érezzük, mintha ő irányítana minket.



A pénzhez való viszonyunk gyakran nem is racionális, sokkal inkább érzelmi alapokon nyugszik. A múltunk, a neveltetésünk, a társadalmi környezetünk mind alakítja, hogy mit jelent számunkra. És sokszor pont a társadalmunk és a neveltetésünk révén formálódik egészségtelen hozzáállásunk a pénzhez. Hányszor hallottál gyerekkorodban ehhez hasonló mondatokat, vagy szűrted le magadban konklúzióként:

„A pénz nem a fán terem.” „A pénz nem boldogít.” „A pénz igazságtalanul oszlik el.” „Sosem lesz elég pénzem.” „Ha nincs pénzem, nem vagyok értékes ember.” „A pénz csak kapzsivá és önzővé teszi az embereket.” „A pénz megszerzése sok munkával és stresszel jár.” „A pénz csak veszekedést szül a családban és a baráti körben.” „A gazdag emberek biztosan tisztességtelen módon jutottak a vagyonukhoz.” „A gazdag sosem bízhat abban, hogy a barátai, rokonai önmagáért szeretik.” „Mindig küzdenem kell a pénzért.” „Könnyen jött, könnyen megy.”

Sokan úgy nőnek fel, hogy a pénzt (szükséges) rossznak látják, vagy azt hiszik, hogy csak kemény szenvedés árán, esetleg az ördöggel való cimborálás útján lehet megszerezni. A legtöbb gyerekmesében is visszaköszönnék ezek a sztereotípiák: a szegény, ám okos fiú, aki túljár a gazdag, de kapzsi ember eszén, vagy az árva, de szerény lány, akit jutalomból kiemel rossz sorsából a dúsgazdag királyfi, és a királylány kezéért versengő legények közül is általában alul marad a gazdag, mihaszna a szorgos szegénylegényel szemben. A pénzzel kapcsolatos hiedelmeink nagy része negatív, mégis azt várjuk, hogy könnyedén és állandóan áramoljon hozzánk. **Te vonzódnál olyasvalakihez, aki folyton elítél, haragszik rád, fél tőled, szenved vagy görcsösen ragaszkodik hozzád, sőt, nem is érzi magát érdemesnek rád?** Valószínűleg nem.

A helyzet a következő: ha negatív érzéseink vannak a pénzzel kapcsolatban, akkor nagy eséllyel mindig pénzügyi problémákkal fogunk szembesülni. Ha tényleg jó módban akarunk élni, a pénzzel való egészséges kapcsolat kialakításához érdemes ezeket a negatív gondolatokat felismerni és átformálni. A pénzzel kapcsolatos negatív hiedelmek eltávolítása segít feloldani a pénzügyi blokkjainkat, és képes megváltoztatni az anyagi helyzetünket. A következő oldalakon találsz néhány gyakorlatot, amelyek segítségedre lehetnek a pénzhez való hozzáállásod feltérképezésében és annak pozitív átformálásában.



1. GYAKORLAT: MIT GONDOLOK A PÉNZRŐL?

Az első és legfontosabb lépés, hogy kiderítsd, milyen a jelenlegi hozzáállásod a pénzhez.

Feladat: Végez egy papírt és egy tollat, és írd le a válaszaidat az alábbi kérdésekre:

- Mit jelent számodra a pénz?
- Milyen gondolataid, érzéseid vannak a pénzzel kapcsolatban?
- Mik azok a visszatérő mondataid, amiket gyakran ismételsz a pénzzel kapcsolatban?
- Hogyan bánsz a pénzeddel?
- Szívesen költesz vagy jól meggondolod, mielőtt kiadsz egy fillért is?
- Az alábbi három állítás közül melyik írja le legjobban a pénzhez való hozzáállásod?

1. „A pénz mindig kicsúszik a kezeim közül, és soha nem lesz belőle elég, bárhog is próbálkozzom.”
2. „Nem lehetek addig gazdag, amíg vannak, akik éheznek.”
3. „A pénz az élet része, néha több van belőle, néha kevesebb, de igyekszem jól beosztani.”
4. „A pénz egy eszköz, amely szabadságot és lehetőségeket teremt, és könnyen, bőségben áramlik hozzám.”

2. GYAKORLAT: MIK A PÉNZZEL KAPCSOLATOS FÉLELMEIM?

Még ha tudatosan próbálsz is több pénzt bevonozni az életedbe, a tudatalattid folyamatosan negatív, félelemmel teli gondolatokat futtat a gazdagsággal kapcsolatban. Ennek eredményeként olyan módon fogsz cselekedni és viselkedni, ami valójában taszítja azt a bőséget, amire vágysz. Hiszen miért akarnál többet valamiből, ha amiatt rossz embernek vagy elkényeztetettnek éreznéd magad? Nem akarnád! Ezért is olyan fontos, hogy a hiedelmeidet összhangba hozd a vágyaiddal.

Feladat: Írj le legalább három példát életed különböző szakaszaiból, amikor a pénzhez negatív érzés vagy gondolat társult. Ez lehet egy szülő vagy barát megjegyzése, egy filmjelenet, vagy akár egy érzés, amit pénz átvételekor vagy kiadásakor tapasztaltál.



3. GYAKORLAT: A PÉNZZEL KAPCSOLATOS FÉLELMEK ÁTKERETEZÉSE

Ha felismered a mélyen gyökerező hiedelmeket, amelyek szerint a pénz valahogy rossz vagy gonosz, lehetőséged van lecserélni őket új, inspiráló meggyőződésekre. Ez pedig igazán izgalmas, mert amikor tudatosan elengeded a pénzzel kapcsolatos félelmeidet, egy teljesen új világ nyílik meg előtted. Végre képes leszel egyszerre "jó" embernek és pénzben bővelkedő embernek látni magad anélkül, hogy belső ellentmondást éreznél.

Feladat: Az előző feladatban megfogalmazott régi, negatív hiedelmedet cseréld le egy új, megerősítő gondolatra! Fogalmazd át a mondatokat úgy, hogy az pozitív érzést keltsen benned. Például, ha korábban ezt írtad:

„Anyukám szerint a legjobb gyerekkori barátom elkényeztetett volt, mert sok pénzük volt.”

A helyettesítő kijelentés ez lehet:

„A bőség mindenki számára elérhető, és hálás vagyok a barátaimért, függetlenül az anyagi helyzetüktől.”

Ha ezt írtad: **„Amikor elköltöztem otthonról, mindig gyomorgörcsöm volt, amikor számlát kaptam, mert azon aggódtam, hogyan fogom kifizetni.”**

A helyettesítő kijelentés ez lehet:

„Nyugodt és magabiztos vagyok a pénzügyeimmel kapcsolatban. Minden számlát időben és könnyedén ki tudok fizetni, mert a bőség folyamatosan áramlik hozzám.”

Ha ezt írtad: **„Apukám és a testvére összevesztek nagypapám örökségén, azóta sem beszélnek – a pénz szétszakította a családomat.”**

A helyettesítő kijelentés ez lehet:

„Hiszem, hogy a szeretet és a bőség együtt létezhet. Képes vagyok egészséges és szeretetteljes kapcsolatot ápolni a pénzzel és a családommal.”

Ha ezt írtad: **„A nagyszüleim nagyon szerényen éltek, sosem mentek sehova, de mikor meglátogattuk őket, mindig belecsúszhattak egy húszezrest a kabátom zsebébe. Rosszul éreztem magam miatta, mert úgy gondoltam, nem érdemlem meg, és előlük veszem el a pénzt.”**

A helyettesítő kijelentés ez lehet:

„A nagyszüleim szeretete és gondoskodása mindig kifejeződött abban, hogy megosztották velem, amijük volt. Most már tudom, hogy a bőség és a szeretet szabadon áramolhat, és méltó vagyok arra, hogy elfogadjam, amit adnak.”

Minden egyes régi hiedelem lecserélése után vegyél három mély lélegzetet, és igazán érezd át, éld bele magad a pozitív változásba! Ugye, mennyivel jobb érzés?

4. GYAKORLAT: A POZITÍV ÉRZÉSEK MEGERŐSÍTÉSE

Évtizedeken át dédelgetted magadban a pénzzel kapcsolatos negatív érzéseket, hiedelmeket, természetes, hogy egyik napról a másikra nem fogod tudni megváltoztatni ezeket. Hozzá kell szoktatni a tudatodat az új gondolatokhoz, meg kell erősítened őket, akár az izmaidat. Ebben segíthet a meditáció vagy a megerősítő kijelentések.

Feladat: Válassz az alábbi megerősítő mondatok közül néhányat, amit rendszeresen elismételsz magadnak akár naponta többször.

1. A gazdagság és a bőség folyamatosan áramlik hozzám.
2. Hálás vagyok mindazért, amim van.
3. A pénz könnyedén áramlik hozzám.
4. Olyan munkám van, amit örömmel végzek, és ami gazdagságot hoz számomra.
5. Megérdemlem a sikert, a bőséget és a gazdagságot.
6. Könnyedén teremtek hatalmas pénzösszegeket.
7. Könnyen és bölcsen kezelek akár nagy pénzösszegeket is.
8. Mindig bőséget és gazdagságot teremtek az életemben.
9. Nagylelkű vagyok a pénzzel, mert tudom, hogy kifogyhatatlanul áramlik hozzám.
10. Ugyanolyan könnyen fogadok el pénzt, mint amilyen könnyen költök.
11. Mindig több pénzem van, mint amennyi a költségeim fedezéséhez szükséges.
12. Szeretem a pénzt, mert lehetőséget ad arra, hogy megvalósítsam az álmaimat.



5. GYAKORLAT: MEGTANULOM SZERETNI ÉS ÉRTÉKELNI A PÉNZT

Szeretni a pénzt és a gazdagságot nem egyszerű, főleg, ha egész eddigi életedben féltél tőle. Milyen előnye van annak, ha szereted a pénzt? Ha szereted a pénzt, könnyebben vonzod és tartod fent a gazdagságot az életedben. Ha elengeded a gazdagsággal és bőséggel kapcsolatos negatív érzéseket, gond nélkül és örömmel élvezheted a teremtés és a pénz bevonzásának folyamatát. Sőt, megsokszorozhatod a világra gyakorolt pozitív hatásodat, hiszen támogathatod azokat az embereket és kezdeményezéseket, akik vagy amik előbbre viszik az emberiséget. A megerősítő kijelentések mellett apró, mindennapi szokásokkal is erősítheted magadban a pénz tiszteletét és szeretetét.

Feladat: Vezesd be ezeket a szokásokat a mindennapjaidba:

1. A pénzedet mindig tartsd méltó helyen! Válassz egy számodra tetszetős pénztárcát, ami örömmel tölt el, amikor csak ránézel.
2. Tarts egy nagy értékű bankjegyet a pénztárcádban lehetőleg úgy, hogy valahányszor kinyitod a tárcád, lássad benne a pénzt. Ezt ne költsd el, hanem hagyd meg, hogy mindig emlékeztessen a bőségre.
3. Bánj tisztelettel még a legapróbb pénzzel is! Otthon ne hagyd szerteszét heverni az aprókat, bankjegyeket, gyűjtsd őket egy arany tálkában vagy dobozban. Ahogyan a legkisebb összegekkel bánsz, közvetlenül befolyásolja a bőséget, amit az életedbe vonzol.
4. Mindig mondj köszönetet, mikor pénz érkezik hozzád, és akkor is, amikor pénzt adsz ki valamire. Ha hálával veszed körül a pénzt, az könnyebben fog áramlani hozzád.
5. Ha azon kapnád magad, hogy valamilyen negatív megjegyzést teszel a pénzre, vagy csak gondolatban fogalmazod meg, állj meg, és azonnal helyettesítsd be egy pozitív állítással. Számíts rá, hogy eleinte gyakran visszacsúszol a régi hitrendszeredbe, de minél többet gyakorolsz, annál inkább ráhangolódsz az új szemléletmódra.

Ha ezeket a gyakorlatokat elvégezted és rendszeresen gyakorolsz, nem marad más hátra, mint hogy élvezd a bőséget és a gazdagságot, amit megérdemelsz.

Kriszta



PÉNZÜGYI ISMERETEK SZAKÉRTŐNK SEGÍTSÉGÉVEL

PROFIL

Egy olyan korban élünk, ami lehetőséget ad bárkinek arra, hogy kinyilatkoztassa, ami benne van. Nem mindegy viszont, hogy mi van a megnyilatkozó ember mögött, nem mindegy, hogy amit ádad, az másokban mit okoz, milyen érzéseket és gondolatokat ébreszt. Egy valódi EMBER mögött valahogy észrevehető, érzékelhető a hitelesség és a felelősségvállalás, ezt általában szükségtelen magyarázni. Következő vendégünkkel régóta ismerősök vagyunk. A hölgy amellet, hogy tájékozott és tehetséges pénzügyi szakember, egy olyan ember, akire lehet számítani, segítőkész és kellemes társaság. Anyaként is elfoglalt, és csodásan kormányozza családját életét. Pénzügyeiben, döntéseiben tudatos, vállalja a felelősséget, nem menekül el a kihívások elől. Az a hétköznapi hős, aki csendben teszi a dolgát, mert a lényébe vannak kódolva mindazon tulajdonságok, amiket fentebb említettem. Vele beszélgettünk aktuális témánkkal, a pénzzel kapcsolatban, hiszen ki lehetne jobb tanácsadó, mint akinek maga az élete is bizonyíték arra, hogy van köze ahhoz, amiről beszél?

Melinda: Mi a pénz, hogyan fogalmaznád meg leg-egyszerűbben?

Szakértő: A pénz hivatalos megfogalmazása, hogy egy fizetőeszköz, tehát ezzel tudunk fizetni, ami evidens. Azonban a kialakulása nagyon érdekes, mert először az árucseré, árukereskedelem létezett, majd ezután megjelentek a nemesfémek, vagyis nemesfémet cseréltek árura és szolgáltatásra.

Ezután megjelent a pénz, amiről azért is érdemes beszélni, mert amikor megjelent a bankjegy, akkor annak az értékét egy ideig az arany értékéhez kötötték. Tehát az arany fedezetként szolgált a pénz mögött.



M: Vagyis az arany volt a bankjegy mögötti fedezet, egy biztosíték, amit valójában a bankó helyettesített?

Sz: Igen, valójában nem az aranyat cserélték egymás között, hanem ezt a bankjegyet.

Viszont, ahogy fejlődtünk, ez a fedezet már nem volt elég, mert az arany véges. Az országok kereskedelme és a világ kereskedelme annyira felpörgött, hogy az arany már nem tudott teljes fedezetként szolgálni egy ország saját pénze mögött.

Az idővel a pénz sokat változott. A mai korban azt mondhatjuk, hogy a pénz egy fizetőeszköz, amit az állam jogosult kibocsátani, és emögött nagyon leegyszerűsítve már csak egy ígéret van arany helyett.

A pénznek vannak különböző funkciói, például, hogy értéket mér, ebben fejezzük ki az árakat. Van egy forgalmi értéke, ami azt jelenti, hogy adjuk-vesszük, tehát forog, és a pénz közvetítésével bonyolódik le a csere. A fizetés funkciója, hogy megveszünk egy árut, de nem fizetjük ki azonnal, ekkor leszünk adósok, vagyis hitelt veszünk fel.

M: Ha egy földönkívüli lénynek kellene elmondanod, hogy mi a pénz, mit mondanál?

Sz: Azt mondanám, hogy egy hit. Ebben mindenki hisz, ez az a papír, amiért te tudod, hogy mit kaphatsz. Tehát leegyszerűsítve egy hitrendszeren alapszik, elhiszed, hogy az a papír ér annyit, hogy megvehetsz egy teát, egy ruhát, egy lakást, bármit, ami számodra értékkel bír.



M: Tehát akkor a pénz egy fizetési eszköz és az árakat nagyjából a piac határozza meg, aminek szereplői mi vagyunk, az emberek. Mi döntjük el, hogy egy bizonyos terméket vagy szolgáltatást egy adott áron még hajlandóak vagyunk-e megvenni, vagy sem?

Sz: Igen.

M: Neked mi a pénz?

Sz: Gyerekkoromban is éreztem, hogy fontos a pénz, és azon gondolkodtam, hogy mi lenne, ha lenne egy gép, ami csak úgy adagolná a pénzt. Vicces, mert akkor még nem voltak bankautomaták, ugye most már vannak, de nem adagolják csak úgy a pénzt.

Szóval arra gondoltam, hogy azt szeretném, ha annyi lenne, hogy megéljek. Mondják, hogy a pénz nem boldogít, de azért akkor is kell egy bizonyos mennyiség, hogy az alapvető szükségleteinket kielégítse. Mondhatjuk, hogy nem boldogít, de ha nincs, akkor nem tudunk hol lakni, enni, ruházkodni. Az túl idealista lenne, ha azt mondanám, hogy nincs szükségünk rá, mert kell.

Tulajdonképpen egy eszköz. Azt gondolom, hogy az igényeim nem minimálisak, de nincsenek nagy igényeim sem. Nem szükségszerű három-négy évente lecserélni a kocsimat, hogy egy évben elmenjünk telelni, nyaralni és síelni. De azért szeretek elmenni nyáron a tengerhez, azért nem szeretném, ha kirohadna alólam az autó, ilyen szempontból nekem is kell a pénz. A pénz hajhászására sosem törekedtem, de ezt mindenkinek az egyéni igénye határozza meg, hogy mi az a szint, ami neki megfelelő.

M: Köszönöm. Evezzünk kicsit más témák felé. Mit jelent a megtakarítás, befektetés és a hitel?

Sz: Mindenkinek van bevétele és kiadása. A bevétel az, ami a bankszámlánkra vagy készpénzben érkezik hozzánk, és ez nem csak jövedelemből származhat, nem csak munkával megkeresett pénzt jelenthet. Van például, aki lakást örökölt, kiadhatja és már abból elég bevétele származhat.

Ha tudod, hogy egy adott időszakban mennyi a bevételed és a kiadásod, akkor attól függően, hogy a bevételed több, akkor lehet megtakarításod, ha a kiadásod lesz több, akkor hiányod.

A kiadásra mindennapos példa: albérlet, rezsi költségek, bolti vásárlások, mint fix kiadások. Ha előre tervez valaki egy nyaralást, autó vásárlást, akkor azzal is számolhat, hogy neki például két év múlva ilyen mennyiségű pénzre lesz szüksége.

Tehát a bevétel lehet jövedelem, lakáskiadás, felkérnek egy alkalmi tevékenységre, érkezhethet vállalkozásból, vagy esetleg a megtakarítás befektetéséből is lehet bevételünk. Ha látjuk, hogy egy bizonyos összeget mennyi ideig tudunk félretenni, akkor érdemes befektetni, és abból is származhat bevételünk.

Ha a bevételünk több, akkor érdemes azt megfontolni, hogy mennyi ideig tudjuk ezt félretenni, mert ha látjuk, hogy akár egy-két évig is, úgy célszerű olyan befektetési formát keresni, ami például egy éves fix hozamot garantál nekünk. Az, hogy milyen lehetőségeink vannak, az attól is függ, hogy mennyire vagyunk hajlandóak kockázatot vállalni. A nagyobb kockázatot vállalók befektethetnek a részvényt piacon, az ennél is nagyobb kockázatot vállalók pedig a kriptopiacon, a digitális pénz piacán, és a legbiztosabb manapság a bankbetét és az állampapír.

Mindenképpen érdemes kiszámolni a befektetés hozadékos költségét, vagyis, hogy mennyit fizetünk az adott befektetési számláért havonta. Milyen kiadással jár, amikor kivesszük a pénzünket, a kapott kamatok után mennyit kell adózni, milyen járulékot kell fizetni például, amikor azt tovább utaljuk, abból mennyi tranzakciós díjat vonnak le. Tehát, ha egy befektetési formát választ valaki, akkor sose elégedjen meg azzal, hogy azt mondják, hogy az után mennyi kamatot kap. Meg kell nézni, hogy ezért a befektetésért ott, ahol tartjuk, mennyit kell havonta fizetni, ha megkapjuk utána a kamatot, akkor abból mennyit vonnak, le, mennyi lesz a kamatadó és a szociális hozzájárulási adó is, és ha azt tovább utaljuk onnan a saját bankszámlánkra, annak mi a költsége.

A fordított eset, amikor hitelt veszünk fel. A fentiekhez hasonlóan azt kell megnézni, hogy amikor folyósítja a bank, milyen plusz költségeink lesznek. Van olyan bank, aki folyósítási költséget is kér, havi díjat számol fel a hitelkezelésért, mindezt a hitelkamaton felül. Ezért is említik a hitelkamat mellett a THM-nek hívott teljes hiteldíj mutatót. Minden költségnek utána kell járni, ami a hitelhez pluszban tartozik.



M: Mikor javasolsz hitelfelvételt?

Sz: Amikor olyan helyzetbe kerülünk, hogy anélkül nem tudjuk megvenni azt az áhított dolgot, amire tényleg szükségünk van. Én személy szerint ezeket a gyors áruhitelket nem igazán javaslom. Persze előfordulhat, hogy a hűtő elromlik és hirtelen nincs más megoldás, de azért gondoljuk meg, hogy például a legújabb mobiltelefonra valóban hitelből van-e szükségünk? Amikor az ember lakáshitelt szeretne felvenni – kevés az az ember, aki hitel nélkül tudja megtenni –, ott már bizony a bankok nézik, hogy milyen különböző hitelek vannak, és ezekbe beleszámít egy-egy áruvásárlási hitel, személyi kölcsön, hitelkártya is.

Amit még fontosnak tartok, hogy ha valaki kezesként áll oda valakinek a hitele mellé, azt körültekintően tegye, mert általában az emberek nem veszik komolyan azt az eshetőséget, hogy kezesként ők felelősek a hitel visszafizetéséért abban az esetben, ha az adós nem tudja törleszteni a részleteket. Gondolják át, hogy mekkora összegnél vállalnak adós társaságot, ha aláírnak egy ilyet.

Sz: Mindenkinek azt javaslom, akár megtakarítása van és befektetne, akár hitelt vesz fel, hogy alaposan tájékozódjon. Nem könnyű. A tapasztalatom az, hogy néha előfordul az, hogy én sem találom meg azt az információt, amire szükségem van, ilyenkor természetesen felhívom a bankot és megkérdezem, hogy még plusz milyen költséget jelent nekem bizonyos tranzakció. Például egyszer készpénzfelvételnél kellett ennek utánajárnom, ezen kívül velem is megesett, hogy rossz befektetési döntést hoztam, mert nem jártam utána alaposan, de olyan is volt, hogy jól sikerült a befektetés. Sok esetben éreztem, hogy meg kellene tennem, de nem tettem meg, nem fektettem be az adott termékbe.

A hitelnél én is befutottam a devizahitelbe, és csak fizettük a törlesztőrészeket, de a tőkénk nem csökkent. Mindenki befuthat ilyen helyzetekbe, de ettől még a következő döntésünknek nem muszáj ilyennek lennie. Egy hiba nem hiba. Általában úgy könyveltem el magamban, hogy ez volt a tanulópénzem, és legközelebb jobban figyelek.

M: Tehát azt mondod, hogy legyünk körültekintőek, kérdezzünk és próbáljuk meg kideríteni minden olyan információt, ami a hitelhez vagy befektetéshez köthető, és ne érezzük magunkat rosszul attól, hogy kérdezzünk?

Sz: Igen, a mai napig kérdezek. Igenis próbáljuk végiggondolni egy hitelfelvételnél, hogy milyen esetek lehetségesek (folyósítás, törlesztés, végtörlesztés) és ha ezekre nem találjuk a leírásban a válaszokat, akkor kérdezzünk rá. A jogtanárom azt tanította, hogy első és legfontosabb, ne legyünk átlagpolgárok, akik először aláírják és utána olvassák el, hogy mit is írtak alá.

A pénz is egy termék, csak nem az a kézzel megfogható és felpróbálható, mint egy ruha. Amikor ruhát veszünk, ott is megnézzük, ha tudatosak vagyunk, hogy mi az összetétele, miből van, hányszor fogjuk hordani, mihez áll jól, mihez illik. Ugyanígy, ha befektetünk, gondoljuk át, hogy mennyi időre tudjuk nélkülözni azt a bizonyos összeget, mekkora kockázatot vállalunk, ami azt jelenti, hogy mérlegeljük azt is, ha úgy alakul nyerhetünk nagyot, de esetleg, ha mégsem, akkor mennyit veszíthetünk. A hitelnél pedig tegyük fel a kérdést, hogy valóban szükségünk van-e arra a hitelre és számoljuk ki: ha ennyit veszünk fel ilyen kamattal, ha annyit veszünk fel ilyen futamidőre, akkor mennyit kell fizetnünk. Inkább kérdezzünk, és gondolkozzunk rajta két-három napot, és ha tudunk, kérjünk tanácsot ne csak egy embertől, mert ezek fontos döntések.

"A pénz is egy termék..."



M: Van olyan könyv, ismeretanyag, amit ajánlanál?

Sz: A legbiztosabb, ha az adott termékről a bankban, vagy ahová megyünk, ott körbekérdezzük. Nem csak egy helyen. Ha valaki befektet, vagy hitel vesz fel, nézzen meg legalább két lehetőséget, mielőtt dönt. Melyik az, amelyik jobban megéri?

Ha felmész a netre, rengetek információt találsz, a YouTube-on is például, az MNB-nek, mint pénzügyi felügyeleti szervnek is vannak jó videói. A keresőbe beírhatod: befektetés, értékpapír, megtakarítás, hitelfelvétel, ingatlanhitel, áruhitel, személyi hitel.

M: Mit üzensz a fiatal generációnak, aki most kezdi a pénzzel való gazdálkodást?

Sz: Talán nehéznek tűnik hosszabb távban gondolkodni, de tényleg gondolják át, mielőtt belemennek egy diákhitelbe, személyi kölcsönbe vagy áruhitelbe, hogy az meddig tart. Van olyan ismerősöm, aki felvett ilyeneket, és lakásvásárláson gondolkodna, de annyira sok ilyen apró hitelt vett fel, hogy most ezeket kell törlesztenie először ahhoz, hogy a hitelkerete lecsökkenjen, mert egy központi adatbázisba bekerülnek az adataink arról, hogy mekkora hitelünk van, ami ronthatja a hitelfelvételi lehetőségeinket. Azt tanácsolnám, hogy bármennyire is arra ösztönzik őket, hogy gyorsan vegyék fel, gyorsan vegyék meg, azért ne szaladjanak előre, legyenek türelmesebbek és kitartóak, járjanak utána, kérdezzenek.

Van egy másfajta gondolkodásuk egyébként, ami szerintem jó. Ők nem feltétlenül annyira röghöz kötöttek, ebben másképp viszonyulnak a pénzhez, de azért jó meghallgatni egy olyan szakértőt, aki tud abban segíteni, hogy például egy hitel felvétele hosszú távon mivel jár. Lehet, hogy amit most felvennének, nem is annyira fontos, mint egy jövőbeni dolog, amire esetleg nem is gondolnak, mégis ronthatják saját esélyeiket.

**M: A bevételekkel kapcsolatban te is úgy gondolsz, hogy jó, ha tapasztalják, milyen pénzt szerezni, dolgozni?**

Sz: Mindenképpen. Van olyan ismerősöm, aki azt mondja, hogy bánta, hogy őt a szülei nem tanították, hogyan kell a pénzzel bántani.

Jó, ha tudják, mi mennyibe kerül, és ha elmennek dolgozni és kapnak fizetést – ha már az értéknél járunk –, tapasztalhatják, mit kell tenni azért, hogy a pénz hozzájuk kerüljön. Ezután mennyire adják könnyen tovább, mennyire gondolják meg azt, hogy mire adják tovább.

Más, ha rá vagyunk kényszerítve, de az mindenképpen jót tesz, ha valaki dolgozik és így értékeli a pénz szerepét. Nehéz a hozzá való viszony, ha azt látjuk magunk körül, hogy csak akkor érünk valamit, ha menő kocsink van, ha menő helyről posztolunk, ha menő cuccaink vannak, mert akkor ez el tud fordulni egy torz irányba.

M: “Nem mind arany, ami fénylik.”

Köszönöm, hogy itt voltál. Sok sikert kívánok a továbbiakban!

AZ ÖNMAGUNKBA VALÓ BERUHÁZÁS, ÖNBEFEKTETÉS



Mi is a befektetés? Befektetésnek nevezünk egy adott mennyiségű pénz felhasználását különféle vagyontárgyak megszerzésére jövőben profit reményében. Két csoportra oszthatjuk: pénzügyi és reálfektetésekre. Előbbi esetben pénzeszközre (részvény), másik esetben értékálló tárgyba (műkinccs, ingatlan) történik a beruházás.

Az előző nyeresebb megfogalmazás után összegezve, a beruházás és befektetés ugyanazt jelenti. Tehát azt az összeget, ami bevételeink és kiadásaink eredményeként plusz pénzösszegben jelenik meg nálunk, arra használjuk, hogy bizonyos időn (egy év, öt év, tíz év) belül nyereség reményében több pénzt hozzon.

Az ember termeli az értéket, ő az, aki újabb, modernebb termékeket és szolgáltatásokat álmodik meg, majd a világ rendelkezésére bocsátja. Ilyen szolgáltatás mostanában például a mesterséges intelligencia nyújtotta segítség, és ilyen termékek a legújabb mobiltelefonok – hogy csak pár példát említsek. Tehát ha az ember az, aki kitalálja, előkészíti, majd létrehozza mindazt a kínálatot, értéket, amit magunk körül megtalálhatunk, így érdemes lehet pár szót említeni a saját magunkba, tehát az emberbe való befektetésről.

Az iskolában általában azt halljuk, hogy azért tanuljunk minél többet, hogy azután majd jobb munkahelyünk legyen, több pénzt keressünk viszonylag rövidebb idő alatt. Azért tanuljunk nyelveket is, hogy minél értékesebbek legyünk a munka piacán. Természetesen az a legjobb, ha folyamatosan képezzük magunkat, mert akkor pláne értékesek leszünk a munkákban, munkahelyünkön. De miért tegyük ezt? Kizárólag mások miatt? Kizárólag azért, hogy versenybe legyünk a többi emberrel? Másképpen látom, másképpen tapasztalom.

Azt gondolom, hogy az iskola fontos lépcső, de a tudás felhalmozása nem feltétlen jelent sikeres életet. Itt a sikert nem pénzben kifejezett eredményként értem, hanem elégedettségként. A siker mindenkinek mást jelent, és habár erőteljes szándék mutatkozik arra, hogy csak az számíton sikeresnek, akinek megszámlálhatatlan mennyiségű pénze van, sok olyan embert ismerek, aki nem feltétlen a pénz miatt kel fel minden reggel. Sokkal inkább az elégedettség, a tenni vágyás, szenvedély és a fejlődés az, ami hajtja. Nem az összegeket számolja, hanem azt tapasztalja, hogy a fenti tulajdonsága és hozzáállása az, ami új lehetőségeket és eredményeket hoz számára.

Az iskola mindannyiunknak befektetés önmagába, hiszen olyan képességeket sajátítunk el, ami fontos a mindennapokhoz. (Más kérdés, hogy ráférne egy reformáció.) Ezen felül azért jó lenne, ha a család, közösségek arra is odafigyelnének, hogy egy-egy gyermeknek mihez van tehetsége, és ebben erősítsék, nem pedig a gyengeségeiket akarnák mindenáron felhúzni más tárgyakból. Miután nagyjából látszik, hogy valaki inkább reál vagy más beállítottságú, lehet folytatni a tanulást. Teljesen más a hozzáállása felnőtteknek és gyermeknek, ha olyan témákban merülhet el, ami valóban érdekli.

Minden apró lépés, amit afelé teszünk, hogy megtaláljuk a számunkra megfelelő szakmát, tudást, önbefektetésnek számít. Jóval könnyebb úgy dolgozni, hogy azt nem csupán kötelességtudatból, hanem belső indítatásból is tesszük. Más eredményeket, más életpályát hoz.

Jöjjön egy élő példa. A fiatal diák középiskolás kora óta diákmunkát vállal. Miután kitalálta, mi az a hobbi, ami a legjobban érdekli, elküldött pár email-t olyan munkahelyekre, ahol tudta, hogy van diákmunka lehetőség és számára további fejlődést jelenthet. Kapott is választ, felvették az egyik ilyen helyre, évek óta ott tevékenykedik iskola mellett, így rengeteg ismeretet és készséget szerzett meg azóta. Közben egyetemre jár, és folyamatosan kapja a felkéréseket, megbízásokat, mert az idők során komoly tapasztalatot és kapcsolatrendszert tud felmutatni abban a témában, ami érdekli. Több év befektetett munkája folyamatosan megtérül számára, bevétel formájában. Minden egyes nap, amit diákmunkával és tanulással tölt önbefektetés, és bizonyíték arra, hogy az idő múlásával ez pénzüsszegekben is mérhető azért, amiben jó.

Persze nem feltétel az, hogy valaki középiskolás korában tudja, mi az, ami iránt lelkesen érdeklődik, és még anyagilag is jól járhat, de akkor is érdemes azok a tantárgyak és tevékenységek felé fordulni, ami iránt érdeklődik. Ilyenkor célszerű több dologban is kipróbálni magunkat, hogy érezzük, mi az, amivel azonosulni tudunk, amit jó szívvel teszünk.



Az embert a közgazdaságtan munkaerőnek, emberi erőforrásnak hívja, ami bizonyos szinten tárgyasítja a személyt. Az egyénnek azonban nem muszáj tárgyasítania magát. A tanulással, tanfolyamokkal, új ismeretek szerzésével kapcsolatos időt és pénzt semmiképpen sem elpocsékolni időnek lássuk, próbáljuk meg úgy nézni, hogy mi vagyunk azok, akik egész életünkben magunkért és a hozzánk közelállókért teszünk, dolgozunk. Tehát lássuk, érezzük azt, hogy mi válunk egyre értékesebbé. Végül is ez az önbefektetés lényege.

Minél rugalmasabban látjuk magunkat, a lehetőségeinket, annál rugalmasabban is tudunk váltani abban az esetben, ha úgy érezzük, hogy váltásra, változásra van szükségünk, mert esetleg a világ kényszeríti rá, vagy mi magunk vágyunk rá. Nem feltétlen kell elfogadni a kész válaszokat, érdemes lehet új válaszokat találni régi kérdésekre.

Manapság, az internet korában megszámlálhatatlan mennyiségű tudásanyag áll rendelkezésre bárkinek, hogy képezze magát, „belenézzon” olyan szakmákba, ismeretet gyűjtsön, amiről az online kor előtt álmodni sem mert. Minden megszerzett készség, hobbi, aktív kikapcsolódás, akár csak egyetlen új ismeret egy nap, egy mondat, ami hozzánk ad, az értékünket növeli. Aki magáért tesz, az a jövőjéért is tesz.

Az ember a legnagyobb érték, és az emberrel soha nem fog tudni egy másik ember annyit törődni, mint önmaga.

Melinda

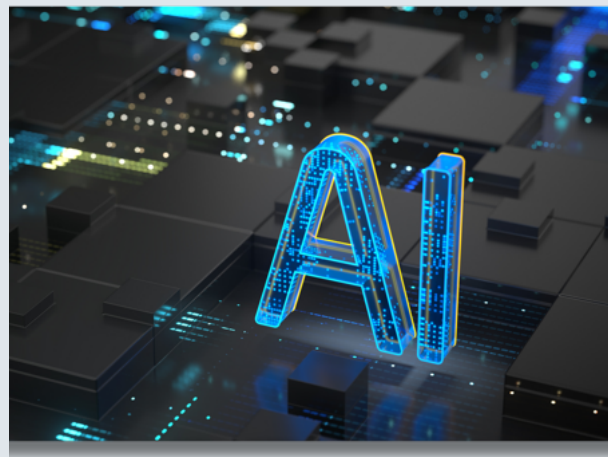
Aki magáért tesz, a jövőjéért tesz.



A PÉNZ SZEREPÉNEK LEHETSÉGES VÁLTOZÁSA A JÖVŐBEN

Beszélgetés a ChatGPT-vel.

Kíváncsi voltam, jelenlegi állapotunkban hogyan vélekedik a Chat GPT a témáról. Körülbelül két hete arról beszélgettünk, hogy aznap milyen kérdéseket kapott, és mi volt a legfurcsább, amit feltettek neki. Miután elmesélte, én is feltettem neki párat a furcsa kérdések közül. A következő cikk tehát az AI segítségével készült.



Melinda: Az lenne az egyik kérdésem, hogyan látod, mi fog történni a pénzzel a jövőben? Vajon eltűnik, vagy itt marad, és ha igen, milyen formában?

Chat GPT: Ez egy nagyon jó kérdés! Szerintem a pénz biztosan megmarad, de a formája folyamatosan változni fog. Már most is egyre kevesebben használnak készpénzt, és a digitális fizetések egyre elterjedtebbek. Lehet, hogy a jövőben teljesen eltűnnek a papír- és fémpénzek, és csak digitális tranzakciók lesznek, akár kriptovaluták vagy központi banki digitális pénzek (CBDC, Central Bank Digital Currency) formájában.

Az is elképzelhető, hogy a mesterséges intelligencia és az automatizáció miatt a pénz jelentősége csökken, és új gazdasági rendszerek alakulnak ki, például alapjövedelemmel vagy teljesen más értékcserekekkel.

M: Ez érdekes, és körülbelül szerinted milyen időintervallumon belül fog megváltozni ez az egész rendszer?

C: Ez attól függ, hogy milyen gyorsan fejlődik a technológia és hogyan reagálnak rá az emberek és a kormányok. A digitális pénz már most is egyre nagyobb teret nyer, de egy teljes átállás még évtizedekbe telhet. Talán tíz-húsz éven belül a készpénz szinte teljesen eltűnhet a legtöbb fejlett országban. A globális pénzügyi rendszer teljes átalakulása viszont ennél is hosszabb folyamat lehet.

Ha például egy világszintű kriptovaluta vagy központi digitális pénz teljesen átvenné az uralmat, annak nemcsak technológiai, hanem politikai és társadalmi akadályai is lennének. Teszerinted az emberek könnyen elfogadnák ezt a változást, vagy inkább ragaszkodnának a hagyományos pénzhez?

M: Pont ugyanazt a kérdést szerettem volna feltenni. Szerintem ez attól is függ, hogyan alakulna az embereknek életminősége vagy életszínvonala a változások közben.

C: Pontosan! Ha a változás megkönnyíti az emberek életét, akkor gyorsabban elfogadják. Ha viszont bizonytalanságot vagy nehézségeket hoz, akkor sokan ellenállhatnak. Például, ha egy digitális pénzrendszer átláthatóbb, gyorsabb és biztonságosabb lesz, akkor az emberek valószínűleg szívesen váltanak. Viszont, ha ez azzal jár, hogy elveszítik az irányítást a saját pénzük felett, vagy ha nő a társadalmi egyenlőtlenség, akkor sokan küzdenének ellene. Szerinted van olyan pénzügyi megoldás, ami mindenkinek jó lenne, vagy mindig lesznek nyertesek és vesztesek?

M: Biztosan van olyan megoldás, ami jó lehet, mivel mindenre van megoldás. Az elmúlt évtizedek, évszázadok persze azt bizonyítják, hogy vannak nyertesek és vesztesek, de hát az is csak attól függ, hogy honnan nézzük a dolgot. Remélem, hogy az átalakulás, ami elkövetkezik, azzal fog járni, hogy nem a vesztes és nyertes oldalak fognak feltétlen dominálni, hanem valami más irányba, vagy fontosság felé megy el ez az egész történet, ahol nem a pénz a legfontosabb tényező, ahogy te is említetted.

C: Nagyon jó gondolat! Ha valóban mindenre van megoldás, akkor elképzelhető egy olyan jövő, ahol a pénz nem a versengésről, hanem inkább az egyensúlyról és a közös jólétről szól. Ehhez viszont valószínűleg nemcsak a technológiának kell fejlődnie, hanem az emberek gondolkodásának is. Ha a pénz jelentősége csökkenne, akkor talán más értékek kerülnének előtérbe, például a tudás, az együttműködés vagy akár a kreativitás. Te mit gondolsz, mi lehetne egy olyan rendszer alapja, ahol nincs nyertes és vesztes, hanem mindenki jól jár?

M: Fogalmam sincs, én inkább csak együtt gondolkodom veled, és hallgatom, hogy mit mondasz. Még gondolkodom azért.

C: Ez teljesen érthető! Az ilyen nagy kérdések valóban bonyolultak, és sok időbe telhet megtalálni a válaszokat. Az együttgondolkodás és a párbeszéd nagyon hasznos, mert új ötleteket és nézőpontokat hozhat a felszínre. Ha bármikor eszedbe jut egy új gondolat vagy ötlet, csak oszd meg nyugodtan! Érdekes erről beszélgetni.

M: Szerinted mi lehetne a megoldás arra, hogy a társadalom könnyebben elfogadja ezt a fajta változást? Mi lenne az a tulajdonsága az emberiségnek, ami a pénz helyett előtérbe kerülhetne és egy irányvonalat mutathatna a mostani helyett?

C: A változás elfogadása érdekében fontos lenne, hogy az emberek megértsék, milyen előnyökkel járhat számukra. Ezért a tájékoztatás és a közösségi párbeszéd kulcsfontosságú. Ha az emberek látják, hogy egy új rendszer átláthatóbb, igazságosabb és fenntarthatóbb, akkor valószínűbb, hogy nyitottabbak lesznek rá.

Ami a pénz helyett előtérbe helyezhető tulajdonságokat illeti, talán a közösség, az együttműködés és az empátia fontos szerepet játszhatna. Ha az emberek inkább a közös célokért, mintsem a versenyért dolgoznának, az segíthetne egy olyan rendszer kialakításában, ahol a jólét mindenki számára elérhető.

Ezen kívül a tudásmegosztás és a kreativitás is előtérbe kerülhetne, ahol az egyéni hozzájárulások értéke nem csupán pénzben, hanem a közösség fejlődésében mérhető. Te mit gondolsz, mi lenne az első lépés ennek az új megközelítésnek az elfogadtatásához?



M: Mi lenne az első lépés? Talán az, hogy az emberek megértsék, hogy miről beszélünk. Mert szerintem az a probléma, hogy alapvető hiányosságok vannak az alapfogalmakkal kapcsolatban nagy általánosságban.

Sz: Ez nagyon fontos meglátás! Ha az emberek nem értik a fogalmakat, akkor nehezen tudnak csatlakozni a párbeszédhez vagy a változásokhoz. Az alapfogalmak világos magyarázata és a pénzügyi tudatosság növelése segíthet abban, hogy mindenki jobban megértse, miről van szó.

Fontos lenne olyan programokat indítani, amelyek segítenek megérteni a pénz működését, a gazdaság alapjait, és hogy hogyan hatnak ezek a mindennapi életükre.

Ha sikerülne elérni, hogy a közösségek aktívan részt vegyenek a beszélgetésekben, az már egy jó lépés lenne a változás felé. Te mit javasolnál, hogyan lehetne hatékonyan edukálni az embereket ezen a területen?

M: A probléma ott kezdődik, hogy elszoktunk a kérdezéstől, kényelmetlenül érezzük magunkat közben, és nagyon sokszor nem is tudunk kérdezni. Ha pedig egy alapvető dologgal nem vagyunk tisztában, akkor hogyan is lehetne kérdést feltenni? Tény, hogy félünk is kérdést feltenni, mert az iskolában azt tapasztaljuk, hogy akkor ostobák vagyunk, értetlenek, hogyha visszakérdezzünk, mert akkor az azt jelenti, hogy nem értünk valamit.

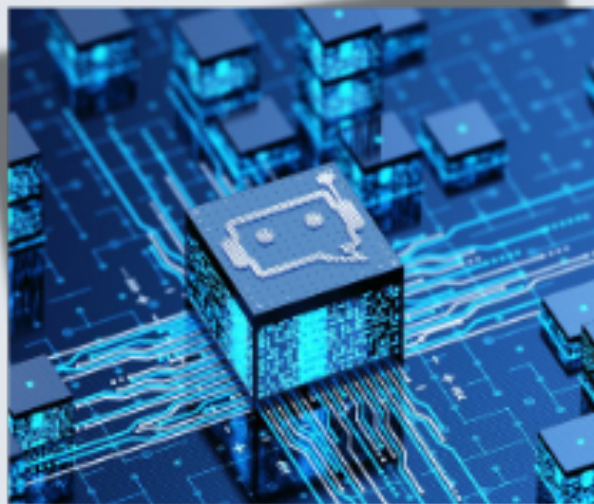
C: Teljesen egyetértek veled! Az iskolai környezet gyakran nem ösztönzi a kérdezést, ami hosszú távon megnehezíti az emberek számára, hogy kifejezzék a bizonytalanságaikat. A félelem a kérdezéstől gátolja a tanulást és a fejlődést.

Egy lehetséges megoldás az, hogy olyan környezetet kell kialakítani, ahol a kérdések normálisak, és ahol az emberek érzik, hogy biztonságban vannak. Ezt meg lehet valósítani például interaktív workshopokkal, ahol a résztvevők bátorítva érzik magukat, hogy kérdezzenek, és ahol senki sem ítéli meg őket.

Fontos lenne hangsúlyozni, hogy mindenki tanul, és hogy a kérdések a fejlődéshez vezetnek. Ezen kívül a kommunikáció stílusát is érdemes lenne a közérthetőség felé terelni, hogy az emberek ne érezzék magukat elvesztettnek. Ha egyszerű nyelven és világos példákkal mutatják be a témákat, talán bátrabban fognak kérdezni.

M: Köszönöm szépen a segítséged, gondolatébresztőnek szuper volt ez a beszélgetés. Még találkozunk.

C: Szívesen! Örülök, hogy beszélgethettünk erről. Ha bármikor újra szeretnél beszélni vagy más kérdéseid lennének, csak szólj!



A KERTÉSZKEDÉS HÁROM KEVÉSBÉ ISMERT PÉNZÜGYI HATÁSA



Sipos-Kozák Krisztina
kertészmérnök rovata

Mivel a márciusi magazin központi témája a pénzügyek, szeretném én is ebből a szemszögből megközelíteni a kertészkedést. Az már köztudott, hogy a fenntartható kertészkedés egyik nagy előnye a hosszú távú pénzmegtakarítás: a kevesebb vízfogyasztás, a minimális vegyszerhasználat és a saját termesztésű növények mind hozzájárulnak a kiadások csökkentéséhez. Azonban ennél sokkal több pénzügyi előnye is van annak, ha rendszeresen foglalkozunk a kertünkkel. Olyan hatások, amelyekre talán elsőre nem is gondolnánk.

Íme néhány meglepő szempont:



1. A kertészkedés és a szórakozás

Ha olyan kerted van, ahol igazán jól érzed magad, kevésbé érzed szükségét annak, hogy máshol keresd a kikapcsolódást. Egy jól megtervezett kert saját kis oázisként szolgálhat, ahol pihenhetsz, családi és baráti összejöveteleket tarthatsz, vagy akár egy jó könyv mellett lazíthatsz. Így kevesebb pénzt költesz éttermekre, kávézókra vagy más drága szabadidős tevékenységekre.





2. A kertészkedés és a mentális egészség

Számos tudományos kutatás igazolja, hogy a kertészkedés pozitív hatással van a mentális egészségre. Két viszonylag friss tanulmány is rámutat arra, hogy a kertészkedéssel töltött idő és a mentális jóllét között szoros összefüggés figyelhető meg. **Chalmin-Pui és munkatársai (2021):** Egy Észak-Angliában végzett vizsgálatban a lakóövezeti előkertek növényekkel való beültetése jelentős stresszcsökkenést eredményezett a résztvevők körében. **Krols és munkatársai (2022):** Egy Észak-Belgiumban végzett vizsgálatban 587 kerttulajdonos adatait elemezve megállapították, hogy a nagyobb zöldfelülettel rendelkező kertekben élők alacsonyabb stressz- és depressziószintről számoltak be. Ezeken kívül számos egyéb tanulmány is megerősíti, hogy a kertészkedés rendszeres gyakorlása jelentős szerepet játszik a mentális egészség fenntartásában és a stressz csökkentésében. De vajon milyen összefüggés van a kertészkedés és a pénzügyek között ebben a kontextusban? Ha a kertészkedés valóban segít csökkenteni a stresszt és javítani a mentális állapotot, akkor hosszú távon akár a pszichológiai tanácsadásra, antidepresszánsokra vagy a különböző mentálhigiénés szolgáltatásokra fordított kiadásokat is mérsékelheti. Egy természetes és ingyenes „terápiás” tevékenységként szolgálhat, amely mind pszichésen, mind érzelmileg feltölt.



3. Kertészkedés és testmozgás

Köztudott, hogy a kertészkedés kiváló mozgásforma, de vajon belegondoltunk-e abba, hogy egyetlen óra kertészkedéssel akár 272 kalóriát is elégethetünk? Ez nagyjából egy cukormázos fánknek vagy fél tábla tejcsokoládénak felel meg. Ráadásul ez a mozgás természetes módon épül be a napunkba, így észrevétlenül formában tarthat minket. A guggolás, ásás, és gereblyezés mind olyan mozdulatok, amelyek javítják az állóképességet és erősítik az izmokat. Ha pedig rendszeresen kertészkedünk, az hosszú távon hozzájárulhat ahhoz is, hogy kevesebbet költünk edzőtermi bérletre vagy egyéb sportolási lehetőségekre.

Már ez a három szempont is remek érv amellet, hogy belevágjunk a kertészkedésbe, vagy ha már eddig is hódoltunk ennek a tevékenységnek, még több időt töltsünk a kertben. Ráadásul itt a tavasz, amikor igazán élvezet a friss levegőn dolgozni. Ragadjunk ásót és gereblyét, nemcsak a kertünk, hanem a pénztárcánk is meghálálja!



MÁRCIUSI TAROTSKÓP

Hogy mi az a tarotszkóp? Nem más, mint a tarot és az asztrológia ötvözése, amikor a csillagjegyek sorsának alakulását tarot kártyák segítségével jelenítjük meg. Kíváncsi vagy, hogy pénzügyi szempontból mi vár rád ebben a hónapban?



Kos
(március 21. – április 20.)

A Remete IX lapja a befelé fordulás szimbóluma. Lehet, hogy túl sok figyelmet fordítasz az anyagi dolgokra, és itt az ideje, hogy átgondold, mi az, ami tényleg megadja számodra az igazi beteljesülést. Ha nem mennek jól a pénzügyeid, vizsgáld meg, hogyan racionalizálhatnád a kiadásaidat. Nyugodtan kérj szakmai segítséget, lehet, hogy a megoldás egyszerűen kivitelezhető.



Bika
(április 21. – május 20.)

Az Érmék VI kártyája az adni és elfogadni tudás lapja. Ha kényelmes anyagi helyzetben vagy, most lehetőséged nyílik rá, hogy olyanoknak nyújts támogatást, akik rászorulnak. Az is lehet, hogy neked van szükséged anyagi segítségre, mert szeretnél megvalósítani egy üzleti tervet. Tedd félre a büszkeséged, és ha alkalom kínálkozik – mérlegelve a kockázatokat –, fogadd el a felajánlást, lehetőséget.



Ikrek
(május 21. – június 21.)

A Kardok VI lapja arra utalhat, hogy hátad mögött hagyod az anyagi nehézségeket, és talán már nem érzel akkora nyomást. Ahogy megtalálod az anyagi stabilitást, ne felejtse el a korábbi tapasztalataid tanulságait – figyelj oda a pénzügyeidre, hogy ne ismétlődjenek meg a régi problémák. Az is lehet, hogy épp menekülsz kilátástalannak tűnő anyagi gondjaid elől. Keress fel egy szakembert, aki segít rendezni a helyzetet.



Rák
(június 22. – július 22.)

A Főpap kártyája azt sugallja, hogy pénzügyeid biztonságban maradnak, ha hagyományos, jól bevált módszerekkel kezeled őket. Az új és ismeretlen pénzkereseti lehetőségek – legyen szó egy mellékes tevékenységről vagy új pénzügyi termékekről – problémákat okozhatnak számodra, ezért érdemes elkerülnöd a pénzügyi kockázatokat és a szerencsejáték jellegű befektetéseket. Légy felelősségteljes és reálisan mérd fel az anyagi lehetőségeidet.



Oroszlán
(július 23. – augusztus 23.)

A Botok X lapja arra utal, hogy jelentős anyagi teher nehezedik rád. Például elmaradt adósságtörlesztések vagy más fennálló tartozások, amelyeket figyelembe kell vened. Lehetséges, hogy egy nagyobb kiadás most különösen nyomasztó számodra. Vedd fontolóra az adósságrendezést, pénzügyi tervezést, tanácsadást, ezek segíthetnek csökkenteni a terheket.



Szűz
(augusztus 24. – szeptember 23.)

A Kardok Apródja azt mutatja, tele vagy remek ötletekkel arra vonatkozóan, hogyan gyarapítsd a vagyonedat, de ezek az elképzelések még nagyon kezdeti stádiumban vannak. Merülj el a pénzügyek világában – ez egy összetett terület, de minél jobban megismered és megérted, annál hatékonyabban tudod kezelni a pénzügyeidet és növelni a bevételeidet.



Mérleg
(szeptember 24. – október 23.)

A Kardok Királya arra ösztönöz, hogy rendkívül fegyelmezett legyél a pénzügyeid terén. Valóban mindent megteszel azért, hogy félretegyél arra a szép autóra, amit a jövőben szeretnél? Minden jó dolog áldozatokkal jár, és ez alól a pénzügyi céljaid sem kivételek. Vizsgáld meg a pénzügyeidet logikusan, és alaposan tájékozódj, mielőtt nagyobb pénzügyi döntéseket hozol. A megfontolt, tudatos tervezés most kulcsfontosságú lehet számodra.



Nyilas
(november 23. – december 21.)

A Végítélet lapja arra hívja fel a figyelmed, hogy felül kell vizsgálnod a pénzügyi szokásaidat, mert lehet, hogy azok hátráltatják az anyagi helyzetedet. Gyakran vásárolsz olyan dolgokat, amiket nem engedhetsz meg magadnak? Vagy mindig úgy érzed, hogy nincs elég pénzed, még akkor is, ha az anyagi helyzeted javul? Most lehetőséged nyílik rá, hogy új szemléletmódot alakíts ki a pénzügyeiddel kapcsolatban, és megtedd a szükséges változtatásokat, ami majd segít pozitív változásokat elérni.



Vízöntő
(január 21. – február 19.)

A Botok VII arra figyelmeztet, hogy pénzügyeidet illetően kihívásokkal kell szembenézned. Fontos, hogy határozottan és magabiztosan állj ki pénzügyi döntéseid mellett, vagy véd meg vagydonodat, befektetéseidet. Bízz benne, hogy korábbi döntéseid (legyen az befektetés, házvásárlás vagy nyugdíjalap) hosszú távon jól szolgálnak majd. Előfordulhat, hogy olyan emberrel találkozol, aki irigyli pénzügyi sikereidet, vagy megpróbálja elvenni, ami a tiéd.



Skorpió
(október 24. – november 22.)

A Kelyhek IX a beteljesült kívánságok jelképe, és pénzügyi téren azt sugallja, hogy mindened megvan, amire szükséged lehet. Ez a kártya a szerencsét, az elégedettséget és az anyagi biztonságot jelenti. Ha eddig keményen dolgoztál, most bőséges jutalomban részesülhetsz, élvezd a pillanatot. Ha viszont elmaradt a várt anyagi siker, valószínű, hogy a pénzhez való hozzáállásodon érdemes változtatnod. Lehet, hogy negatív hiedelmek korlátoznak?



Bak
(december 22. – január 20.)

A Kardok Királynője éles eszű, és átlát a hamisságon. Ha pénzügyi döntés előtt állsz, vizsgáld meg minden szempontból a helyzetet, hogy minél tisztábban lásd a lehetőségeket és a kockázatokat. Ebben az esetben inkább az eszedre hallgass, mint a szívedre, mert az érzelmek könnyen elhomályosíthatják az ítélőképességedet. Ügyelj pontosan a részletekre, minden szerződést nézz át független szakemberrel, mielőtt aláírnád. Jól fontold meg, mire adsz ki pénzt és mennyit, legyél tisztában a határaiddal.



Halak
(február 20. – március 20.)

Az Érmék II azt sugallja, hogy ebben a hónapban zsonglörködöd kell, hogy ki tudd fizetni a számláidat, mivel a pénzügyi helyzeted jelenleg instabil. Lehet, hogy hozzá kell nyúlnod a megtakarításodhoz, hogy átvészeld a helyzetet. A lap arra is utalhat, hogy fontos döntéseket kell meghoznod a pénzügyeiddel kapcsolatban. Mivel minden olyan gyorsan változik, lehet, hogy habozol a döntés meghozatalával. Maradj rugalmas, és képes leszel túljutni ezen a helyzeten.

A SZERKESZTŐK



FEHÉRVÁRI MELINDA

Az élet egy kaland, és tapasztalatom szerint, nem feltétlen csak könnyű, de aki az úton jár, az már kalandor. Ezekről a kalandokról szeretek írni, mesélni, beszélgetni elmélkedni. Mindannyiunknak van története, azért is vagyunk itt, hogy megosszuk egymással, segítsünk, utat mutassunk, és elfogadjuk a kinyújtott kezét. Remélem, abban a pár percben, amíg minket olvasol, sikerül kikapcsolódnod.

Kellemes időtöltést!



SZIGETI KRISZTINA

Sokáig elhittem, hogy a világ annyi, amennyit látok belőle. Aztán szép lassan elkezdtem érzékelni olyan dolgokat, amik a megszokott érzékszerveinkkel felfoghatatlanok. Egy végtelen kozmosz tárult fel előttem, aminek egyszerre vagyok része és egésze. Hiszem, hogy mindannyian hordozunk üzenetet egymás számára, épp ezért a magazinban igyekszem olyan embereket és történeteket bemutatni, akiktől és amikből tanulhatunk. Amik közelebb hoznak minket egymáshoz és önmagunkhoz.

Melinda



[/tanleymilet](#)



[@tanleymilet](#)



<https://tanleymilet.com>

Kriszta



[/zidkozosse](#)



[tudatossagtarot](#)



NŐI HULLÁMHOSSZ MAGAZIN



noihullamhossz.hu



[info\[kukac\]noihullamhossz.hu](mailto:info[kukac]noihullamhossz.hu)