



Den bez dluhů

Dluhy jako začarovaný kruh? Poradíme Vám – zdarma a nezávazně!

Naši odborní poradci jsou připraveni Vám celý listopad zdarma a nezávazně radit, jak své dluhy řešit. Dluhů Vás nezavíme, ale pomůžeme Vám s hledáním řešení Vaší obtížné finanční situace.

Získejte kontrolu nad svými dluhy!

Zcela zdarma Vám také zjistíme, jestli jsou proti Vám vedeny exekuce a jejich případný počet.



Bezplatná linka **800 700 880**

(Dostupná celý listopad,
ve všední dny od 8:00 do 16:30)



Kontaktní formulář na **www.nasedluhy.cz**

(Během listopadu nám pošlete Vaše dotazy)



**Poradte se s námi a udělejte první krok na cestě
k životu bez dluhů!**

Partneři akce:



kolikmam.cz



Asociace inkasních agentur
Člen Federace evropských národních asociací inkasních agentur



ASOCIACE
OBČANSKÝCH
PORADEN

RUBIKON
CENTRUM pomáháme překročit minulost

NOMIA

Slezská diakonie

VKCI Vzdělávací
a komunitní centrum
Integra Vsetín

Diakonie
Českobratrské církve evangelické

{...} Univerzita Hradec Králové
Filozofická fakulta

log!call
liable & competent

eOš



Den bez dluhů

DLUHOVÝ POMOCNÍK 10 kroků, jak se dostat z dluhů

- 1. Bud'te aktivní**
Dluhy se samy od sebe nevyřeší, nereagováním a odkládáním se dluhy ještě znásobí.
- 2. Začněte dluhy splácet, ne navyšovat**
Vyrovňávání dluhů dalším dluhem nic neřeší. Pouze se situace odsune a za pár měsíců se objeví znovu a možná horší.
- 3. Udělejte si seznam dluhů**
Spojte se se všemi věřiteli a zjistěte si aktuální stav, komu dlužíte a kolik, jaké jsou podmínky splácení. Nezapomeňte na přátele a známé, u kterých jste si půjčili.
- 4. Dejte dluhům priority podle důležitosti**
Přednost dejte dluhům, které mají vysoké pokuty za opožděné splátky, a dluhům, které souvisí se základními životními potřebami (nájem, energie, hypotéka).
- 5. Domluvte si u věřitelů individuální řešení**
Ukažte svůj pozitivní přístup k řešení dluhů a zkuste se domluvit na podmínkách splácení. Splátky se snažte domluvit v takové výši, aby pro Vás bylo reálné je platit. Dohodou s věřitelem se můžete vyhnout soudnímu řízení.
- 6. Udržujte pravidelný kontakt s věřiteli**
Pokud nebudete mít na splátku, promluvte si o tom se svým věřitelem. Tím, že se s ním spojíte dříve, než dojde k opoždění platby, získáte dostatek času na řešení situace. V dnešní době většina věřitelů nabízí možnost odložení nebo snížení splátek.
- 7. Důležitou podporu a pomoc najdete u svých nejbližších**
Cesta z dluhů je náročná a dlouhá, proto je velmi důležitá psychická podpora Vašich nejbližších. Nebojte se svěřit se svou situací, společně najdete více řešení.
- 8. Připravte si domácí rozpočet**
Pečlivě sledujte své příjmy a výdaje a plánujte si je dopředu. Omezte výdaje na minimum snížením různých poplatků (za telefon, internet, kabelovou televizi), omezením nepotřebných věcí (cigarety, alkohol). Spotřební zboží kupujte po pečlivém zvážení a pouze když je opravdu potřebné.
- 9. Hledejte možnosti pro zvýšení příjmů**
Pokuste se ke své běžné práci najít po dobu řešení dluhů ještě dodatečnou brigádu nebo výpomoc pro známé a kamarády. Vyřešíte své dluhy rychleji.
- 10. Pokud se Vaše situace nelepší, využijte například síť občanských poraden, kde dokáží poradit i ve velmi složitých případech.**



SVOJE DLUHY SI MŮŽETE PŘEHLEDNĚ SEŘADIT V NÁSLEDUJÍCÍ TABULCE:

Věřitel	Kontakt na věřitele	Aktuální dlužná částka	Podmínky	Priorita	Splátka podle nového splátkového kalendáře

