

# SPIIS TREŚCI

<b>Wstęp</b> .....	2
<b>Dzień 1:</b> Zrozum swoje przekonania finansowe!.....	12
<b>Dzień 2:</b> Przełamywanie mentalnych blokad i dlaczego stres paraliżuje decyzje finansowe.....	17
<b>Dzień 3:</b> Zanim odkryjesz inwestowanie, odkryj energię swoją i pieniędzy.....	25
<b>Dzień 4:</b> Tworzenie osobistej mapy finansowej.....	39
<b>Dzień 5:</b> Wybór głównego celu inwestycyjnego jako źródła motywacji!.....	46
<b>Dzień 6:</b> Podstawy inwestowania - skondensowana teoria dla początkującej inwestorki.....	55
<b>Dzień 7:</b> Wdrożenie planu w życie i budowa nawyku inwestowania, przykładowe modele portfeli.....	91
<b>Disclaimer</b> .....	106

Każdego dnia widziałam na własne oczy jak historie rodzinne, przekonania wyniesione z domu i emocjonalne rany wpływają na to jak zarządzamy budżetem, jak inwestujemy, jak podejmujemy decyzje o kredytach, zakupach czy, w końcu jakie granice jesteśmy w stanie przekroczyć, by zdobyć pieniądze, zracjonalizować niekomfortowe status quo... albo po prostu, by ich nie stracić. Te wszystkie przekonania (dziś już to wiem!) potrafiły ciągnąć ludzi w dół - sabotować ich decyzje, odbierać poczucie sprawczości, wprowadzać w spiralę chaosu i lęku, a czasem ogromnego zadłużenia.

Widziałam też tę drugą stronę: osoby, u których inne, głęboko zakorzenione schematy potrafiły dodawać niesamowitych skrzydeł, pchać do rozwoju i odwagi finansowej, tyle że... oni stanowili tylko niewielki ułamek. Większość klientów zmagala się z niewidzialnym ciężarem, którego nie da się zrozumieć nie podchodząc do finansów holistycznie i wiedzy, że pieniądze to tylko emocje stojące za nami. Kropka!

W tym wszystkim nie chodzi wcale o „liczby”, o to czy „potrafisz w Excela” lub znasz jakieś najnowsze trendy inwestycyjne. Chodzi o nasze uczucia, poczucie bezpieczeństwa, Twój „termostat finansowy” i nieświadome schematy, które w kółko odtwarzamy.

W Polsce temat ten mocno eksplorują i rozwijają m.in. prof. Agata Gąsiorowska, autorka „Psychologicznego znaczenia pieniędzy” oraz „Pieniądze albo życie”, a także prof. Katarzyna Sekścińska z UW, która bada psychologię finansów i psychologię inwestowania właśnie!

Obie pokazują, jak głęboko pieniądze przenikają nasze zachowania, relacje i emocje oraz jak to wszystko wpływa na fakt, czy pieniądze mamy, czy wciąż nam ich brakuje. To naczynia połączone, działające na zasadzie nieustannego sprzężenia zwrotnego.

**Obligacje skarbowe (polskie):** to forma pożyczki, którą Ty udzielasz naszemu państwu. Jedna obligacja, bez względu na rodzaj, kosztuje 100 złotych. W zamian za jej zakup otrzymujesz odsetki (wypłacane są w trakcie lub na koniec inwestycji), a po określonym (umówionym) czasie - zwrot całej pożyczonej kwoty.

Ryzyko jest niskie, ponieważ obligacje państw są relatywnie bezpieczne, a potencjał zysku jest umiarkowany, niższy niż w przypadku akcji, ale stabilniejszy i przewidywalny. To aktywo średnio płynne - po sprzedaży obligacji pieniądze pojawiają się spowrotem na Twoim rachunku bankowym zazwyczaj w ciągu 5 dni roboczych.

Obligacje skarbowe świetnie sprawdzają się jako element stabilizujący portfel inwestycyjny, zwłaszcza dla osób, które chcą ograniczyć ryzyko lub budują bezpieczny, długoterminowy plan finansowy. W okresach podwyższonej inflacji szczególnie popularne stają się obligacje indeksowane inflacją, ponieważ ich oprocentowanie rośnie wraz ze wzrostem cen w gospodarce. Dzięki temu rozwiązaniu pozwalają zachować realną wartość oszczędności.

To także dobre aktywo dla tych początkujących inwestorek, które dopiero zaczynają swoją drogę i chcą stopniowo budować swoje zaufanie do rynków finansowych, unikając jednocześnie dużych wahań wartości kapitału.

Można je również wykorzystać jako bezpieczną „poduszkę stabilizacyjną” - sprawdzają się doskonale jako balansująca składowa portfela - obok bardziej ryzykownych aktywów, takich jak akcje czy ETF-y.