

Finanse i emocje

Odzyskaj kontrolę
nad swoimi pieniędzmi



Ekspertki raportu



Katarzyna Bielas

Ekspertka kredytowa zaangażowana w działalność społeczną. Twórczyni inicjatywy Samodzielna Polka.



Marta Klepka

Pomysłodawczyni i organizatorka projektu #bykobietaontour, prawniczka, przedsiębiorczyni, ekspertka hotelarstwa.



Izabela Kozakiewicz-Frańczak

CEO iKsync, CEO Fundacja Trampki na giełdzie, VP Fundacja Invest Cuffs, Founder Women Invest, Polak Inwestor.



Olga Kozierowska

Prezeska Fundacji WłączeniPlus, twórczyni konkursu Sukces Pisany Szminką.



Dr Katarzyna Krawczyk

Ekspertka w dziedzinie finansów przedsiębiorstw, CFO, mentorka w Fundacji Liderki Biznesu.



Gabriela Mrozek

Absolwentka Middlesex University w Londynie (bankowość i finanse), Community Manager w fundacji FinTech Poland.



Dominika Nawrocka

Ekspertka finansów osobistych i inwestorka. Założycielka organizacji edukacyjnej Kobieta i Pieniądze oraz CEO Happy Money.



Dr Karolina Oleksa-Marewska

Psycholog, trener biznesu i kompetencji miękkich, psychologiarzadzania.pl.



Martyna Paja

Redaktorka Obserwatora Gospodarczego, wschodoznawczyni z pasją do edukacji i zrównoważonego rozwoju.



Dr Anna Smolińska

Inwestorka, edukatorka finansowa, autorka bloga kobietainwestuje.pl.



Agnieszka Nejman

Communications Manager Currency One, operatora platformy Walutomat.pl.

Spis treści

Ekspertki raportu	2
Wstęp	4
Psychologia a finanse	6
Ekonomia behawioralna. Dlaczego nie zawsze działasz racjonalnie?	6
Wzorce z dzieciństwa. Jak wpływają na Twoją relację z pieniędzmi?	8
Pułapki psychologiczne – mechanizmy wpływające na nasze wybory finansowe	14
Ćwiczenia – jak zmieniać schematy finansowe?	20
Finanse w życiu osobistym – jak zadbać o siebie?	24
Finanse w związku – jak dbać o równowagę i niezależność?	24
Macierzyństwo a finanse – dlaczego ta relacja wywołuje tak silne emocje?	30
Twoje finanse, Twoja niezależność – jak odzyskać kontrolę?	36
Źródła danych	42



Wstęp

Temat finansów dotyczy nas wszystkich i wpływa na nasze codzienne życie. Według badań aż 62% Polaków odczuwa stres co najmniej kilka razy w tygodniu, a pieniądze należą do jego najczęstszych przyczyn. Stresujemy się rosnącymi kosztami życia, inflacją, ale też problemami finansowymi i długami (Mind Health, 2022). A jednocześnie – większość osób nie kontroluje swoich wydatków. Tylko 2% Polaków potrafi oszacować swoje miesięczne wydatki z dokładnością do 100 zł, a połowa ma w tym zakresie margines błędu wynoszący co najmniej 3600 zł (Raport Zdrowie Finansowe Polaków, 2024).

Dla kobiet ten temat jest jeszcze bardziej skomplikowany. Raport Niezależna finansowo Polka (Walutomat, 2023) pokazał, że kobiety wciąż napotykają przeszkody w budowaniu finansowej niezależności. Nie wynika to z braku zdolności czy ambicji, ale z przekonań, które przez lata kształtowały nasze podejście do pieniędzy. Wiele z nas dorastało w przeświadczeniu, że domowy budżet to sprawa mężczyzn, a rozmowy o finansach „nie są dla kobiet”. Efekt? Rządziej negocjujemy pensje, rządziej inwestujemy, mniej oszczędzamy.

Ale to nie znaczy, że nie możemy tego zmienić. Osiągnięcie niezależności finansowej wymaga budowania pewności siebie w decyzjach finansowych – zwłaszcza w Polsce, gdzie wciąż silne są stereotypy dotyczące ról kobiet i mężczyzn. Niezależność finansowa to nie tylko możliwość pokrycia bieżących wydatków, ale także poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem.

To właśnie dlatego powstał ten e-book. Nie znajdziesz tu sztywnych zasad w stylu „wydawaj 50% na to, 30% na tamto” czy „oszczędzaj 10% pensji”. Nie chodzi o gotowe schematy, ale o świadomość – skąd biorą się Twoje nawyki finansowe, co wpływa na Twoje decyzje i jak możesz stopniowo odzyskiwać kontrolę nad swoimi pieniędzmi.

Nie musisz wszystkiego zmieniać od razu. Nie musisz być perfekcyjna. Masz prawo uczyć się finansów w swoim tempie, bez presji i oceniania. To Ty zarządzasz pieniędzmi, a nie one Tobą. Twoje podejście do finansów nie definiuje Twojej wartości.



Psychologia a finanse



Pieniądze to nie tylko liczby, ale też emocje, nawyki i schematy myślowe. Czasem kupujesz coś spontanicznie, innym razem odwlekasz ważne decyzje finansowe. Nie dlatego, że brak Ci rozsądku – po prostu nie zawsze zdajemy sobie sprawę, co naprawdę kieruje naszymi wyborami.

Ekonomia behawioralna. Dlaczego nie zawsze działasz racjonalnie?

Wyobraź sobie: po długim i męczącym dniu przeglądasz telefon. Widzisz reklamę – piękna rzecz, przeceniona, dostępna tylko dziś. Jeszcze chwilę temu nie planowałaś zakupów, ale klikasz „kup teraz”. Nie zastanawiasz się nad budżetem – emocje i presja czasu „podejmują” decyzję za Ciebie.

Choć lubimy myśleć, że kierujemy się rozsądkiem, w rzeczywistości wiele decyzji finansowych podejmujemy intuicyjnie, nawykowo, pod wpływem otoczenia. To właśnie bada ekonomia behawioralna – dziedzina, która tłumaczy, dlaczego czasem działamy wbrew własnym interesom finansowym.

Mózg nie działa jak kalkulator – typowe irracjonalne decyzje finansowe

Finanse wydają się proste – wystarczy przeanalizować koszty i korzyści. Jednak to emocje często jako pierwsze wpływają na nasze decyzje, a dopiero później szukamy dla nich racjonalnego uzasadnienia. Nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele wyborów podejmujemy automatycznie.

- **Kupujesz pod presją czasu** – „oferta ważna tylko dziś!” sprawia, że podejmujesz decyzję impulsywnie, zamiast zastanowić się, czy naprawdę tego potrzebujesz. Dopiero później tłumaczysz sobie, że była to świetna okazja, której nie mogłaś przegapić (Tversky & Kahneman, 1981).
- **Dodatkowe pieniądze traktujesz jak bonus do wydania** – premia, zwrot podatku czy nagroda? Łatwo uznać je za „ekstra gotówkę” i szybko wydać na coś przyjemnego, zamiast świadomie podzielić na oszczędności i wydatki. Mózg traktuje niespodziewane dochody inaczej niż regularne zarobki, dlatego łatwiej się z nimi rozstajemy (Thaler, 1999). A przecież każda złotówka ma tę samą wartość, bez względu na to, skąd pochodzi.
- **Nie myślisz o kosztach alternatywnych** – koncentrujesz się na tym, ile coś kosztuje teraz, ale nie zastanawiasz się, co mogłabyś zyskać, gdybyś wydała te pieniądze inaczej. Przykładowo, wybierasz tani produkt niskiej jakości zamiast nieco droższego, który posłuży Ci dłużej. Albo, kiedy decydujesz się na spontaniczny wyjazd, nie bierzesz pod uwagę, że za tę kwotę mogłabyś spłacić część zobowiązań.
- **Czujesz, że „prawie masz” pieniądze, więc wydajesz więcej** – gdy płacisz kartą kredytową lub korzystasz z opcji „kup teraz, zapłać później”, masz złudzenie, że pieniądze wciąż są na Twoim koncie. To sprawia, że łatwiej decydujesz się na zakupy. Brak fizycznego ubytku gotówki powoduje, że nie odczuwasz realnych konsekwencji finansowych – wydajesz, ale nie masz poczucia straty (Prelec & Simester, 2001).
- **Unikasz działań związanych z finansami, bo budzą niepokój** – myśl o oszczędzaniu wywołuje presję, więc tłumaczysz sobie, że „nie masz z czego odkładać”. Podobnie z inwestowaniem – wydaje się ryzykowne, więc zanim sprawdzisz fakty, już masz gotowe argumenty, by tego nie robić. To mechanizm unikania – jeśli coś wywołuje dyskomfort, łatwiej znaleźć wymówkę niż zmierzyć się z tematem.

To, że czasem podejmujemy nieracjonalne decyzje finansowe, nie oznacza, że nie mamy na nie wpływu. Kiedy wiemy, co nami kieruje, łatwiej o bardziej przemyślane wybory. Takie, które faktycznie są zgodne z naszymi celami, a nie chwilowym impulsem.

Wzorce z dzieciństwa. Jak wpływają na Twoją relację z pieniędzmi?

To, jak dziś zarządzasz swoimi pieniędzmi, nie jest przypadkowe. Dorastałaś wśród określonych schematów – obserwowałaś, jak bliscy podchodzili do finansów, jak o nich mówili i jak reagowali na trudności. Nawet jeśli nigdy się nad tym nie zastanawiałaś, pewne wzorce mogły wpłynąć na Twoje myślenie o pieniądzu (Klontz B., Klontz T., Kahler R. & Klontz K., 2008).

Jakie wzorce mogłaś przyswoić?

Pieniądże jako temat tabu

Jeśli w domu słyszałaś, że „o finansach się nie mówi”, dziś możesz czuć się niepewnie, gdy musisz podjąć decyzję finansową. Może unikasz sprawdzania konta, odkładasz planowanie budżetu albo masz wrażenie, że zarządzanie pieniędzmi jest trudniejsze, niż powinno być.

Strach przed niedostatkim lub brak kontroli

Dorastałaś w domu, gdzie pieniędzy często brakowało albo były wydawane impulsywnie? Takie doświadczenia mogą sprawić, że dziś albo obsesyjnie oszczędzasz, bo boisz się niedostatku, albo wydajesz bez planu, bo „pieniądze i tak zawsze się rozchodzą” (Furnham, 2014).

Zakupy jako nagroda

Jeśli w dzieciństwie dostawałaś prezenty jako formę nagrody lub pocieszenia, mogłaś ukształtować schemat: wydawanie = przyjemność. To może sprawiać, że dziś sięgasz po spontaniczne zakupy, gdy chcesz poprawić sobie humor, odreagować stres lub poczuć się lepiej. Mechanizm ten jest związany z układem nagrody w mózgu i działaniem dopaminy, co udokumentowali naukowcy badający mechanizmy kompulsywnego kupowania (Rick, Cryder & Loewenstein, 2008).

Pieniądże są dla bogatych

Jeśli słyszałaś, że duże pieniądze są „trudne do zdobycia” lub że „uczciwi ludzie nigdy nie będą bogaci”, dziś możesz mieć blokady związane z zarabianiem więcej. Możesz czuć dyskomfort w negocjowaniu wynagrodzenia, unikać inwestowania, a nawet podświadomie sabotować finansowe decyzje, które mogłyby poprawić Twoją sytuację.

Zdrowe podejście do pieniędzy

Jeśli Twoi bliscy podchodzili do finansów świadomie i bez stresu, mogłaś wynieść zdrowe nawyki, które dziś pomagają Ci budować bezpieczeństwo finansowe. Potrafisz podejmować decyzje z pewnością, swobodnie rozmawiasz o pieniądzu i łatwo znajdujesz równowagę między oszczędzaniem a wydawaniem.



Dobra wiadomość? Możesz zmienić złe schematy

Nie jesteś skazana na wzorce z dzieciństwa. Badania nad neuroplastycznością mózgu pokazują, że nasze przekonania nie są stałe – możemy je zmieniać poprzez świadomą pracę i nowe doświadczenia (Dweck, 2006). To Ty decydujesz, które przekonania Ci służą, a które warto zostawić za sobą.

Ale finanse to nie tylko Twoja historia – to także przyszłość kolejnych pokoleń. To, jak dziś myślisz o pieniądzu i jakie decyzje podejmujesz, może wpłynąć na finansową świadomość Twoich dzieci.

Jak rozmawiać z dziećmi o pieniądzach, aby budować zdrowe nawyki od najmłodszych lat?



Dzieci i nastolatki są świetnymi kompanami do rozmów o pieniądzach, jeśli otworzymy się na ich spostrzegawczość i to, co mówią o świecie. Aby budować zdrowe nawyki finansowe, warto rozmowy o pieniądzach wprowadzać od wieku, w którym dziecko idzie do szkoły i zaczyna spotykać się z tematami zakupu wyprawki szkolnej, zakupów w sklepiu szkolnym czy obserwuje wnikliwie to, co posiadają rówieśnicy. To świetny wiek, aby podyskutować z dziećmi o historii pieniądza i o tym, jaką ma on rolę w społeczeństwie. To też idealny moment, aby rozpocząć budowanie umiejętności rozróżniania między zachcianką a potrzebą. Z kolei wiek nastoletni to dobry czas, aby prowadzić rozmowy o możliwych ścieżkach rozwoju zawodowego, o tym, w jaki sposób zarządzać budżetem (w tym np. budżetem nastolatka), aby pieniądze nie przeciekały przez palce. To w końcu dobry moment, aby zacząć wspólnie zastanawiać się, dlaczego warto oszczędzać i dlaczego wprowadzić oszczędności w ruch. Wiek nastoletni to odpowiedni czas, aby uczyć – za chwilę już młodych dorosłych – magii procentu składanego i podstaw inwestowania.

Pamiętajmy, że każdy wiek naszych dzieci i każda okazja do rozmowy o pieniądzach to droga ku temu, aby były w przyszłości bezpieczne finansowo i dzięki temu odczuwały mniejszy stres, bo przecież spokój w portfelu, to spokój w głowie. Każda rozmowa z dziećmi o finansach to swego rodzaju lustro, w którym przeglądamy się i zaczynamy intensywniej pracować nad własnymi postawami i decyzjami finansowymi, widząc, jaką kalką nas samych są nasze pocięty. Udanych rozmów i ciekawych refleksji!

Izabela Kozakiewicz-Frańczak

CEO iKsync, CEO Fundacja Trampki na giełdzie, VP Fundacja Invest Cuffs, Founder Women Invest, Polak Inwestor.

Skąd się biorą pieniądze i inne trudne pytania



Jak rozmawiać z dziećmi o finansach skoro spędzają one sen z powiek wielu dorosłym? Jak mówić o pieniądzach w prosty sposób do ciekawych świata dzieci? Przede wszystkim odpowiadać na pytania dzieci, nie unikać trudnych tematów. Rozmowy o pieniądzach dostosować do wieku dzieci i poziomu ich rozwoju.

Trzyletni Adaś jeszcze nie do końca rozumie, czym są pieniądze. Często banknot, to dla niego kolorowy przedmiot, a kupić coś można za monety, bo się błyszczą, więc są ze złota. I tak będzie jeszcze przez około dwa lata. Pięcioletek potraktuje kartę płatniczą jako nieograniczone źródło pieniędzy. I jeśli znajdzie się odważny i ciekawski dorosły, który go zapyta o to, skąd się biorą pieniądze, to dostanie odpowiedź „Z karty!” albo „Z bankomatu!”, albo „Ze ściany!”.

Gdy czterolatek w odpowiedzi na najsłynniejsze zdanie świata: „Mamo, kup mi!”, usłyszy: „Nie mam pieniędzy”, pamiętaj, że to jedna z tych najgorszych możliwych odpowiedzi. Poza tym zaraz rykoszetem dostaniesz odpowiedź: „To idź i wypłać z bankomatu”. Jesteś razem z dzieckiem w sklepie i słyszysz, że chce sobie coś kupić, ale nie ma przy sobie pieniędzy i prosi, abyś mu pożyczyła. Zrób to i naucz, aby pamiętało o oddawaniu.

Jeśli twój nastolatek zapyta Cię o to, dlaczego rodzice innych dzieci w klasie mają więcej pieniędzy od was, wtedy zacznij rozmowę o wartościach w życiu. Kiedy rozmawiasz z dzieckiem o oszczędzaniu, to uczysz je postawy dorosłego. Rozmawiaj z dzieckiem o złotówkach, które zarabiasz i wydajesz. Bo pieniądze są czymś abstrakcyjnym, a cena podana w sklepie, to już konkret.

Zanim jednak zaczniesz przekazywać swojemu dziecku to, co najlepsze w sprawie pieniędzy, zastanów się nad tym, jak sama do nich podchodzisz. Twoja postawa i zachowania wobec pieniędzy wywierają duży wpływ na Twoje dziecko. Pokazuj dziecku dobre nawyki związane z pieniędzmi, bo czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci.

Dr Katarzyna Krawczyk

Ekspertka w dziedzinie finansów przedsiębiorstw, CFO, mentorka w Fundacji Liderki Biznesu.

Jakie są konsekwencje braku edukacji finansowej w dzieciństwie i jak je niwelować w dorosłym życiu?



Brak edukacji finansowej w dzieciństwie niesie za sobą poważne konsekwencje, których doświadczamy również w dorosłym życiu. Edukacja finansowa to nie tylko wiedza na temat zarządzania własnym budżetem — jest to również narzędzie służące do walki z wykluczeniem finansowym. Bez niej codzienne funkcjonowanie staje się znacznie trudniejsze.

Osoby doświadczające takiego wykluczenia w dorosłym życiu nie posiadają umiejętności optymalnego zarządzania budżetem, podejmują nieprzemysłane decyzje finansowe i są znacznie bardziej podatne na oszustwa i nadużycia. Edukacja finansowa od najmłodszych lat pomaga wypracować odpowiednie nawyki, dzięki którym możemy sprawnie i bezpiecznie poruszać się po świecie finansów.

W niwelowaniu konsekwencji braku edukacji finansowej kluczowe jest odpowiednie podejście i chęć nauki w dorosłym życiu. Dobrym początkiem jest monitorowanie własnych wydatków i próba wyeliminowania zbędnych kosztów. Taka analiza może pomóc w wypracowaniu zdrowych nawyków finansowych.

Warto również korzystać z szeroko dostępnych źródeł wiedzy, takich jak książki czy materiały internetowe, by lepiej zrozumieć trudniejsze kwestie. Wielu specjalistów, w formie programów edukacyjnych, pomaga dorosłym zyskać wiedzę na temat budżetowania, oszczędzania czy bezpiecznego inwestowania. Niezwykle istotna jest zatem otwartość na nowe rozwiązania i chęć samokształcenia — to właśnie one stanowią podstawę stabilnej przyszłości finansowej.

Martyna Paja

Redaktorka Obserwatora Gospodarczego, wschodoznawczyni z pasją do edukacji i zrównoważonego rozwoju.



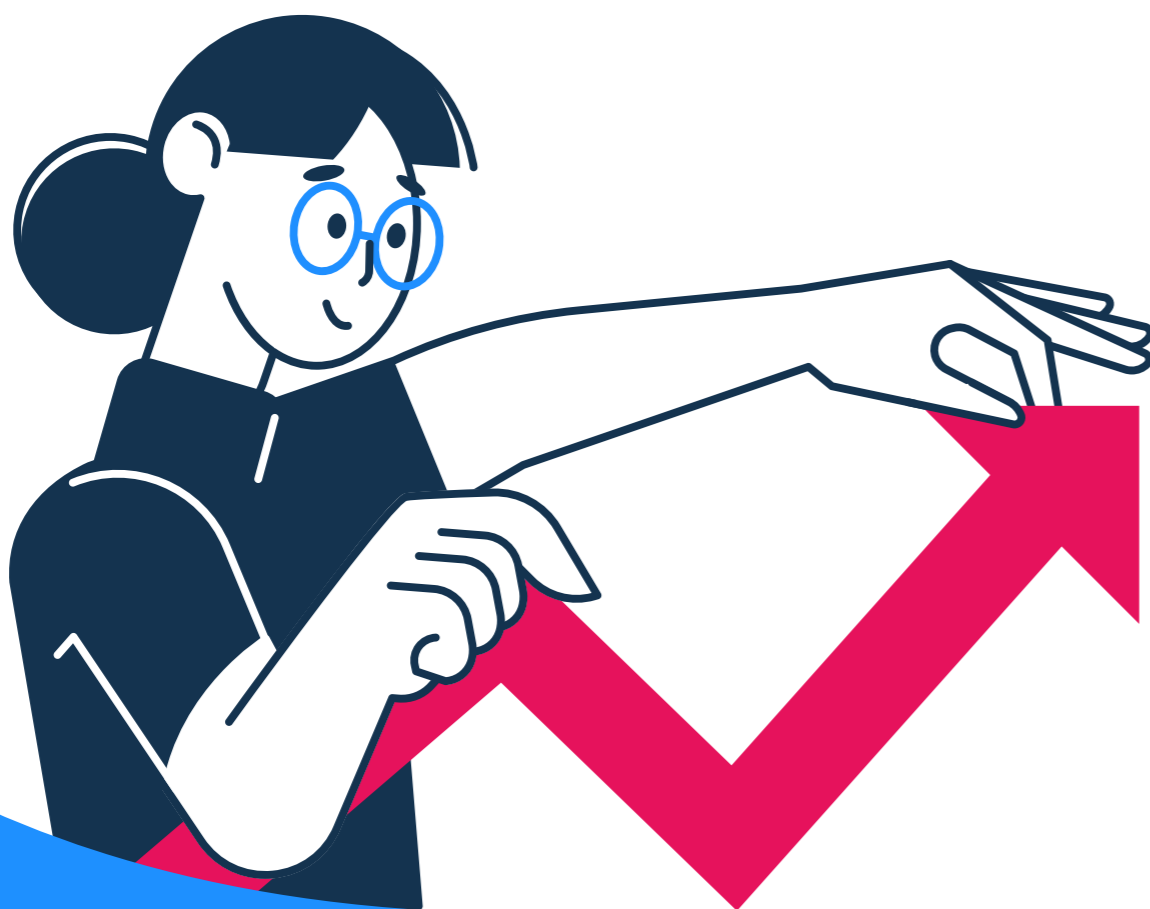
Pułapki psychologiczne – mechanizmy wpływające na nasze wybory finansowe

Niektóre decyzje finansowe wydają się rozsądne w chwili ich podejmowania, ale po czasie okazuje się, że wcale takie nie były. To nie brak wiedzy ani silnej woli – to błędy poznawcze i mechanizmy wpływu, które często działają niezauważalnie, ale niezwykle skutecznie.

Awersja do straty, teoria perspektywy – dlaczego bardziej unikamy ryzyka w obliczu zysków?

Wyobraź sobie, że masz do wyboru: dostać pewne 500 zł lub zaryzykować – jeśli wygrasz, dostaniesz 1000 zł, ale jeśli przegrasz, nie dostaniesz nic. Większość osób wybierze bezpieczne 500 zł, choć druga opcja może być bardziej opłacalna.

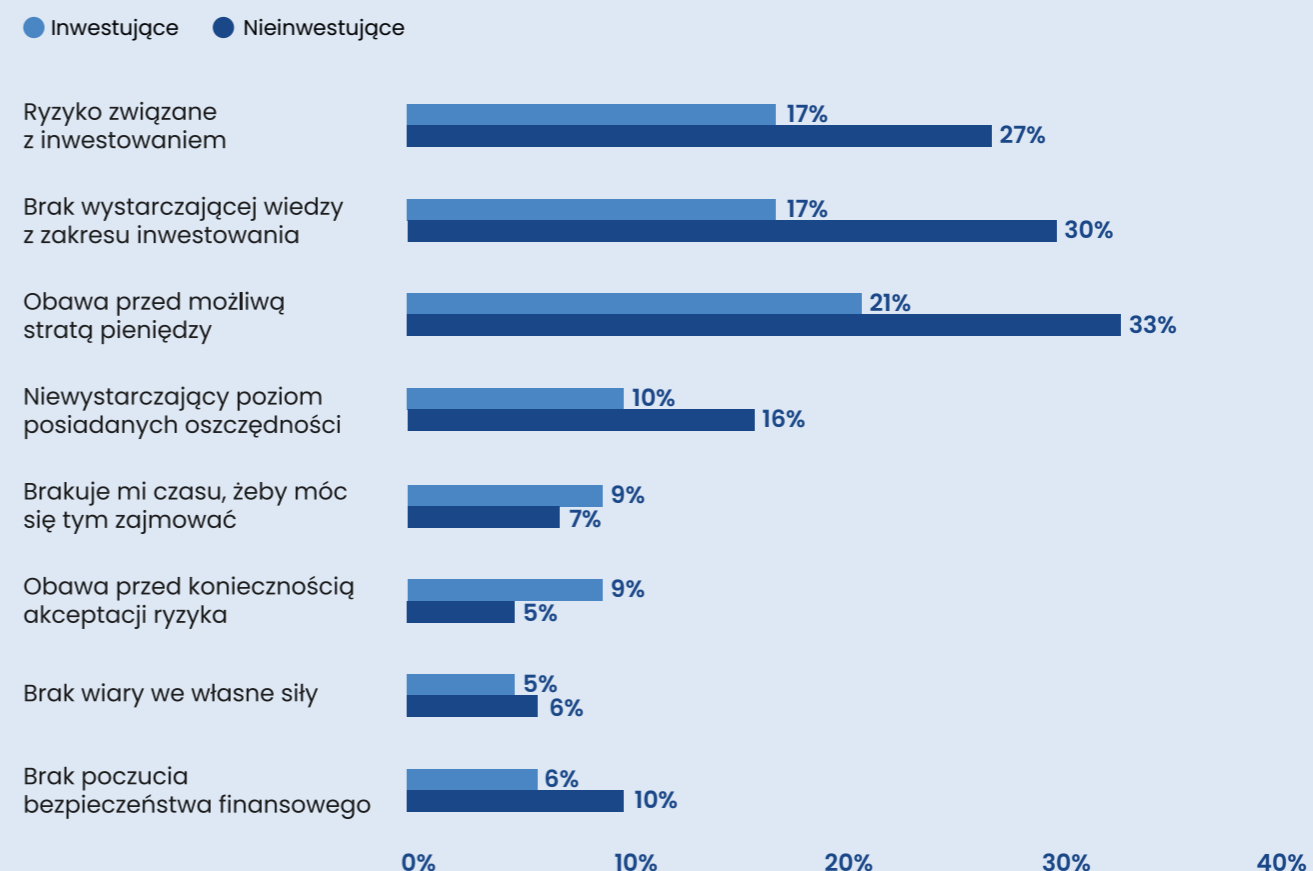
Udowodniły to m.in. badania Kahnemana i Tversky'ego (1979), które pokazały, że naturalnie unikamy sytuacji, w których możemy coś stracić, nawet jeśli potencjalny zysk przewyższa ryzyko. Kobiety częściej unikają ryzyka finansowego niż mężczyźni – ostrożniej podejmują decyzje inwestycyjne, co zmniejsza ich szanse na większy zwrot, ale też ogranicza potencjalne straty (Croson & Gneezy, 2009).



Jak to wpływa na Twoje decyzje?

Unikasz inwestowania, choć wiesz, że mogłoby Ci to pomóc finansowo. To powszechne – jedynie 30% kobiet decyduje się regularnie inwestować, podczas gdy wśród mężczyzn jest to aż 52% (Tavex, 2025). Kobiety najczęściej wskazują, że inwestowanie wydaje się im ryzykowne, skomplikowane lub wymagające dużego budżetu (Sekścińska, TFI PZU, 2024).

Które 3 ze wskazanych czynników najsilniej zniechęcają Cię do inwestowania?



Wykres 1. Czynniki zniechęcające do inwestowania. Źródło: Sekścińska, TFI PZU SA, 2024.

Jak to zmienić?

Zamiast skupiać się na tym, co możesz stracić, zadaj sobie pytanie: „Co mogę zyskać?”. Zmień perspektywę – nie myśl o pieniądzach, które „poszły na marne”, ale o tych, które możesz zdobyć, jeśli podejmiesz lepszą decyzję.

Efekt zakotwiczenia – dlaczego pierwsza informacja ma na nas tak duży wpływ?

Widzisz sukienkę przecenioną z 500 zł na 250 zł i myślisz: „Świetna okazja!”. Ale czy gdyby od początku kosztowała 250 zł, nadal byś ją kupiła? Pierwsza informacja, jaką otrzymujemy (np. pierwotna cena), staje się punktem odniesienia, który silnie wpływa na naszą ocenę wartości produktu (Tversky & Kahneman, 1974).

Jak to wpływa na Twoje decyzje?

Uznajesz produkt za „świetną okazję” tylko dlatego, że pierwsza podana cena była wysoka. Nie zastanawiasz się, ile naprawdę jest warty i czy rzeczywiście go potrzebujesz.

Jak to zmienić?

Sprawdź historię ceny. W odpowiedzi na manipulacje cenowe wprowadzono Dyrektywę Omnibus, która zobowiązuje sprzedawców do podawania najniższej ceny produktu z ostatnich 30 dni przed promocją. Dzięki temu możesz zobaczyć, czy rzeczywiście oszczędzasz, czy tylko ulegasz złudzeniu rabatu. A jeśli nadal coś wydaje Ci się wyjątkowo korzystne, zastanów się: „Czy ta cena nadal byłaby dobra, gdybym nie widziała wcześniejszej, wyższej ceny?”.

Efekt torowania – dlaczego nasze decyzje nie zawsze są nasze?

Zanim podejmiesz decyzję finansową, Twój umysł już został na nią przygotowany – choć możesz tego nawet nie zauważyć.

Przykład? Wchodzisz do piekarni po chleb, ale w powietrzu unosi się zapach świeżo upieczonych drożdżówek. W efekcie zamiast jednej rzeczy wychodzisz z pełnym koszykiem. Podobnie działa ekspozycja luksusu – jeśli przed zakupami oglądałaś reklamy drogich zegarków, nagle średnia półka cenowa przestaje Ci wystarczać. Wcześniejsze bodźce – obrazy, zapachy czy dźwięki – podświadomie wpływają na Twoje decyzje zakupowe (Bargh, 1997).

Jak to wpływa na Twoje decyzje?

Kupujesz więcej lub drożej niż zamierzałaś, bo Twoje wybory kształtują bodźce zewnętrzne, a nie rzeczywiste potrzeby.

Jak to zmienić?

Zanim coś kupisz, zadaj sobie pytanie: „Czy planowałam ten zakup, zanim weszłam do sklepu?”. To pozwoli Ci się upewnić, czy na decyzję nie wpłynęło otoczenie.



Efekt status quo i utopionych kosztów – dlaczego trzymasz się tego, co znasz?

Trzymasz się czegoś nie dlatego, że to najlepsza opcja, ale dlatego, że już w to zainwestowałaś czas, pieniądze lub wysiłek. To efekt utopionych kosztów – im więcej w coś włożyłaś własnego wysiłku, tym trudniej się wycofać, nawet jeśli dalsze trwanie nie ma sensu (Arkes & Blumer, 1985). Zdarza się też, że nie zmieniasz czegoś, bo wymaga to przyznania się do błędu, trudu lub wydaje się ryzykowne. To efekt status quo – wolimy trzymać się tego, co znamy, nawet jeśli dostępna jest lepsza opcja (Samuelson & Zeckhauser, 1988).

Jak to wpływa na Twoje decyzje?

- Nie zmieniasz dostawcy usług, choć konkurencja oferuje korzystniejsze warunki.
- Nie rezygnujesz z drogich subskrypcji, których od dawna nie używasz, bo czujesz, że już „tyle w nie włożyłaś”.
- Trzymasz się biznesu lub projektu, który nie przynosi zysków, bo poświęciłaś na niego mnóstwo czasu i pracy. Zamiast go zamknąć, zawieszasz działalność – bo to mniej drastyczna decyzja, która pozwala uniknąć poczucia straty.

Jak to zmienić?

Gdy wahasz się przed zmianą, zapytaj siebie: „Czy gdybym miała zacząć od zera, podjęłabym tę samą decyzję?”. Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, to znak, że trwasz przy czymś tylko dlatego, że boisz się stracić to, co już zainwestowałaś.

Efekt ramowania – jak sposób prezentacji zmienia Twoją decyzję?

Sposób prezentacji danych wpływa na to, jak je odbieramy i podejmujemy decyzje (Tversky & Kahneman, 1981). Ten sam fakt może wydawać się korzystny lub niekorzystny, w zależności od sposobu jego sformułowania.

Jak to wpływa na Twoje decyzje?

- Wchodzisz do sklepu po jedną butelkę soku, ale widzisz promocję „3 w cenie 2”. Myślisz: „Świetna okazja!”, więc kupujesz trzy, płacisz za dwie – mimo że jedna w pełni Ci wystarczyła. Ostatecznie część może się przeterminować i wylądować w koszu.
- Podobnie działa subskrypcja audiobooków – „tylko 39,90 zł miesięcznie” wygląda na niewielki wydatek, bo porównujesz go do ceny jednej książki. Ale jeśli nie korzystasz regularnie, to zamiast oszczędzać, płacisz za coś, czego nie używasz.

Jak to zmienić?

Nie koncentruj się wyłącznie na tym, jak przedstawiona jest oferta – sprawdź, jaka jest jej realna wartość. Czy naprawdę oszczędzasz, czy tylko dobrze to brzmi?



Czy można uwolnić się od tych mechanizmów?

Nie da się ich całkowicie wyeliminować – to część naszego sposobu myślenia. Ale im bardziej te schematy zauważasz, tym mniej rządzą Twoimi decyzjami. Następnym razem, gdy będziesz coś kupować, inwestować lub odkładać decyzję finansową na później, zatrzymaj się i zapytaj: czy to naprawdę mój wybór?

Jak budować długoterminowe nawyki finansowe, które będą odporne na chwilowe emocje i wpływy zewnętrzne?



Zarządzanie finansami zaczyna się w głowie i w dużej mierze zależy od dwóch procesów – schematów myślowych i emocji. Mózg, aby zaoszczędzić czas i energię, tworzy skróty myślowe, najczęściej na podstawie obserwacji. Na przykład widząc strach rodziców przed inwestowaniem i chowanie pieniędzy „do skarpety”, może wytworzyć przekonanie: „Nie można ryzykować, trzeba oszczędzać”. A to z kolei uruchamia drugi proces – emocje. Z zasady emocje odcinają racjonalne myślenie i powodują automatyczne działanie. Jeśli odczuwamy lęk przed utratą pieniędzy, możemy mieć trudność z pomnażaniem kapitału. Schemat może też wzbudzać pozytywne emocje np. „wydawanie poprawia humor” (co często podpowiadają filmy i seriale), więc nie dziwi, że niektórym trudno opanować spontaniczne zakupy albo odłożyć coś na czarna godzinę.

Ponieważ trudno jest zmienić przekonania w krótkim czasie, można zabezpieczać się doraźnie, np. ustawić automatyczny przelew zaraz po wypłacie, na konto oszczędnościowe lub na spłatę raty kredytu, aby uniknąć nadmiernego wydawania. Jednak najlepsze efekty w zarządzaniu finansami przynosi praca u podstaw: świadome kształtowanie myślenia. Można to zrobić przy pomocy specjalisty albo samodzielnie, uświadamiając sobie, co myślimy o pieniądzu i jakie emocje one w nas wywołują. Następnie warto dyskutować z myślami, które nie sprzyjają naszym celom finansowym i podmieniać je na takie, które są pomocne. Budowanie świadomego myślenia o pieniądzu to pierwszy, kluczowy krok do sukcesu.

Dr Karolina Oleksa-Marewska

Psycholog, trener biznesu i kompetencji miękkich, psychologiazaradzania.pl.

Ćwiczenia – jak zmieniać schematy finansowe?

Zmiana to proces – nie polega na tym, by nagle myśleć inaczej. Zaczynaj od małych kroków i uważności przy codziennych wyborach.

Krok 1. Przyjrzyj się temu, co myślisz o pieniądzu

Niektóre myśli o finansach przychodzą nam tak naturalnie, że traktujemy je jak fakty, choć w rzeczywistości są tylko przekonaniem. To ćwiczenie pomoże Ci je dostrzec.

- Zapisz pierwsze skojarzenia, które przychodzą Ci do głowy, gdy myślisz o pieniądzu. Może to być coś w stylu: „Oszczędzanie jest trudne”, „Pieniądze szybko się rozchodzą”, „Inwestowanie nie jest dla mnie”.
- Zatrzymaj się przy każdej z tych myśli i zastanów się: Czy to na pewno prawda? Czy działa na moją korzyść? Czy to przekonanie mi pomaga, czy mnie ogranicza?

Samo powtarzanie „jestem dobra w zarządzaniu pieniędzmi” niczego nie zmieni. Twój umysł nie wierzy w puste słowa – potrzebuje namacalnych dowodów.

Zamiast mówić „oszczędzanie jest łatwe”, przypomnij sobie moment, kiedy udało Ci się odłożyć choć drobną kwotę. Może zrezygnowałaś z impulsywnego zakupu? A może dobrze zarządzasz choć jednym obszarem swojego budżetu? Zapisz te dowody i wracaj do nich za każdym razem, gdy w siebie zwątpisz.

Krok 2. Zatrzymaj się i sprawdź, co czujesz

Czasem decyzja o zakupie zapada tak szybko, że nawet nie zauważamy, co ją wywołało. Kolejny kubek kawy na mieście, sweter z wyprzedaży, gadżet, który „może się przydać”. Zanim następnym razem sięgniesz po kartę, zatrzymaj się na chwilę.

- Co teraz czujesz? Podekscytowanie, ulgę, stres, zmęczenie?
- Czy ten zakup wynika z realnej potrzeby, czy z chęci poprawienia nastroju?
- Czy wcześniej o tym myślałaś, czy pojawiła się nagła potrzeba?
- Czy masz ochotę kupić to dla siebie, czy dlatego, że „wszyscy to mają”?
- Jak będziesz się czuła z tą decyzją za tydzień?

Nie chodzi o to, żeby przestać wydawać pieniądze, ale żeby zauważyć, co tak naprawdę stoi za Twoją decyzją.

Krok 3. Przetestuj nowy sposób działania

Większość decyzji finansowych podejmujemy na autopilocie – bez zastanowienia powtarzamy znane schematy. A gdyby spróbować czegoś nowego?

- Jeśli masz tendencję do impulsywnych wydatków, przez tydzień zapisuj każdy z nich. Nie zmieniaj swoich nawyków, po prostu obserwuj, czy coś Cię zaskoczy.
- Jeśli unikasz tematu finansów, wyznacz jeden dzień w tygodniu na przegląd wydatków. Podejdź do tego jak do obserwowania czyjegoś konta – bez oceniania, z czystą ciekawością. Co wydaje Ci się najbardziej zaskakujące?
- Jeśli trudno Ci wydawać pieniądze na siebie, wyznacz określoną kwotę na coś przyjemnego – nie na coś „praktycznego” czy „niezbędnego”, ale coś, co po prostu sprawi Ci radość. Jak się z tym czujesz?

Nie chodzi o wielkie zmiany, tylko o sprawdzenie, co się stanie, gdy na chwilę wyjdiesz poza utarty wzorec.

Krok 4. Pomyśl o pieniądzu inaczej

Mamy skłonność do traktowania pieniędzy w różny sposób, w zależności od ich źródła. Premia często wydawana jest lekką ręką, podczas gdy pensję oszczędzamy bardziej świadomie.

- Wyobraź sobie, że masz do dyspozycji jedną roczną wypłatę i musisz zarządzać nią tak, by starczyła na wszystkie wydatki.
- Jakie kategorie wydatków pojawiłyby się na Twojej liście? Co uznałabyś za priorytet?
- Czy nadal traktowałabyś pewne wydatki jako „drobne” czy „spontaniczne”?

Zmiana perspektywy pozwala lepiej docenić wartość każdej złotówki i zastanowić się, czy nie wydajesz pieniędzy na rzeczy, które w skali roku nie mają znaczenia.

Krok 5. Daj sobie przestrzeń na zmianę

Jeśli przez lata działałaś w określony sposób, może Ci się wydawać, że inaczej się nie da. Ale nie musisz zmieniać wszystkiego od razu – nie istnieje jedna właściwa metoda zarządzania pieniędzmi. Jeśli coś nie wychodzi, to nie porażka, tylko sygnał, że warto spróbować inaczej.

Wystarczy, że zaczniesz zwracać uwagę na swoje wybory i testować nowe rozwiązania. Małe kroki prowadzą do prawdziwej zmiany – ważne, żeby w ogóle zacząć.

Jak budować długoterminowe nawyki finansowe, które będą odporne na chwilowe emocje i wpływy zewnętrzne?



Wiele kobiet, nawet tych dobrze zarabiających, odczuwa brak kontroli nad swoimi finansami. Pieniądze znikają szybciej, niż się spodziewają, a oszczędzanie wciąż schodzi na dalszy plan. Problemem nie zawsze są zbyt niskie dochody, lecz brak planu i kontroli nad wydatkami.

Jak skutecznie uporządkować swoje finanse? Pierwszym krokiem jest analiza – warto przejrzeć historię transakcji, by zobaczyć, gdzie rzeczywiście trafiają pieniądze. Często to właśnie drobne, impulsywne wydatki sprawiają, że trudno odłożyć jakąkolwiek kwotę. Świadomość swoich nawyków finansowych to klucz do wprowadzenia zmian.

Kolejnym etapem jest nadanie pieniądзом celu. Budżet nie oznacza ograniczeń, lecz świadome zarządzanie środkami. To plan! Warto określić priorytety i już na początku miesiąca przeznaczyć konkretną sumę na oszczędności, zamiast czekać, aż „coś zostanie”.

Istotnym elementem stabilności finansowej jest poduszka bezpieczeństwa. Nawet niewielkie, ale regularnie odkładane kwoty mogą w przyszłości uchronić przed koniecznością zaciągania kredytu w nagłych sytuacjach. Warto dążyć do zgromadzenia oszczędności pozwalających na pokrycie choćby jednego miesiąca wydatków.

Jeśli pojawiły się długi, kluczowa jest ich systematyczna spłata. Można skupić się na najmniejszych zobowiązaniach, aby szybko odczuć postęp (metoda śnieżnej kuli), lub na tych z najwyższym oprocentowaniem, co pozwala zminimalizować koszty odsetek (metoda lawiny). Jednocześnie warto unikać nowych zobowiązań, które mogą utrudnić osiągnięcie finansowej stabilności.

Dla długoterminowego bezpieczeństwa samo oszczędzanie nie wystarczy – trzeba też inwestować. Nawet proste narzędzia, jak obligacje skarbowe czy fundusze ETF, mogą pomóc w budowaniu kapitału na przyszłość.

Zarządzanie finansami to nie sprint, ale proces, który z czasem daje coraz większą swobodę i spokój. Każdy, nawet najmniejszy krok, robi różnicę – ważne, żeby zacząć. Im szybciej, tym łatwiej zobaczyć pierwsze efekty i poczuć, że finanse wreszcie są pod kontrolą.

Anna Smolińska

Inwestorka, edukatorka finansowa, autorka bloga kobietainwestuje.pl.



Finanse w życiu osobistym – jak zadbać o siebie?

Pieniądze dają poczucie bezpieczeństwa i niezależności, ale mogą być źródłem stresu i napięcia. Nikt nas nie uczy, jak o nich rozmawiać, stawiać finansowe granice w relacjach czy radzić sobie z presją społeczną dotyczącą wydatków. Jednak niezależnie od tego, ile masz na koncie, masz prawo do finansowej stabilności i wyborów zgodnych z Twoimi wartościami – bez presji, wstydu i porównań do innych.

Finanse w związku – jak dbać o równowagę i niezależność?

Dla jednych wspólne finanse to oznaka bliskości i zaufania, dla innych – zagrożenie dla niezależności. A jednak rzadko otwarcie rozmawiamy o tym, jak chcemy zarządzać pieniędzmi w relacji.

Wspólny budżet, osobne konta czy coś pomiędzy?

Podział finansów to temat, który wciąż budzi kontrowersje wśród par. Jak wynika z badania dla BIG InfoMonitor, 19% osób w związkach uważa, że wspólne konto i budżet to podstawa udanej relacji. Nie ma jednego „właściwego” modelu zarządzania finansami – ważne, by znaleźć rozwiązanie, które odpowiada Wam obojgu. W niektórych parach sprawdza się całkowite połączenie budżetów, w innych – model, w którym każdy zachowuje swoją niezależność finansową, a wspólne wydatki są dzielone. A może najlepszym rozwiązaniem będzie trzecie konto na wydatki domowe, ale z osobnymi środkami na własne potrzeby?

Pytania, które warto sobie zadać:

- Czy czuję się komfortowo z obecnym podziałem finansów?
- Czy wspólne wydatki są dla mnie sprawiedliwe – niezależnie od tego, kto zarabia więcej?
- Czy pieniądze pomagają nam realizować wspólne cele, czy raczej prowadzą do nieporozumień?

Wiedza o finansach wzmacnia kobietę



Od początku #byckobietaontour temat edukacji finansowej kobiet jest dla mnie bardzo ważny. Dlatego na naszą scenę zapraszam ekspertów: finansistów, bankowców, prawników. Uczestniczki konferencji bardzo to doceniają i wiemy już, jak bardzo tej wiedzy potrzebują. Dla mnie edukacja finansowa to nie tylko sprawne zarządzania pieniędzmi, ale również sposób na osiągnięcie równowagi, niezależności i bezpieczeństwa finansowego oraz, w efekcie, wolności w podejmowaniu życiowych decyzji.

Życie różnie się układa, a pieniądze są ważnym narzędziem zabezpieczenia przyszłości. Myślę, że przed nami kobietami jest jeszcze wiele tematów, nad którymi musimy pracować. Polki potrafią zarabiać pieniądze, jednak wciąż wyzwaniem pozostaje łączenie pracy z obowiązkami rodzinnymi, satysfakcjonująca wycena swojej pracy, negocjowanie wyższych stawek, równość płac kobiet i mężczyzn, oszczędności, inwestycje, czy zapewnienie sobie bezpieczeństwa finansowego na wypadek rozwodu lub śmierci partnera. Wciąż zdarza mi się słyszeć trudne życiowe historie kobiet, które mogły się ustrzec problemów finansowych, a tego nie przewidziały i nie zajęły się tym odpowiednio wcześniej.

Zależy mi, aby pieniądze przestały być tematem tabu w związkach, abyśmy umiały o nich rozmawiać i zadbać o siebie. Wierzę, że wiedza o finansach wzmacnia kobietę, dając im poczucie pewności i niezależności, a na tym bardzo mi zależy.

Marta Klepka

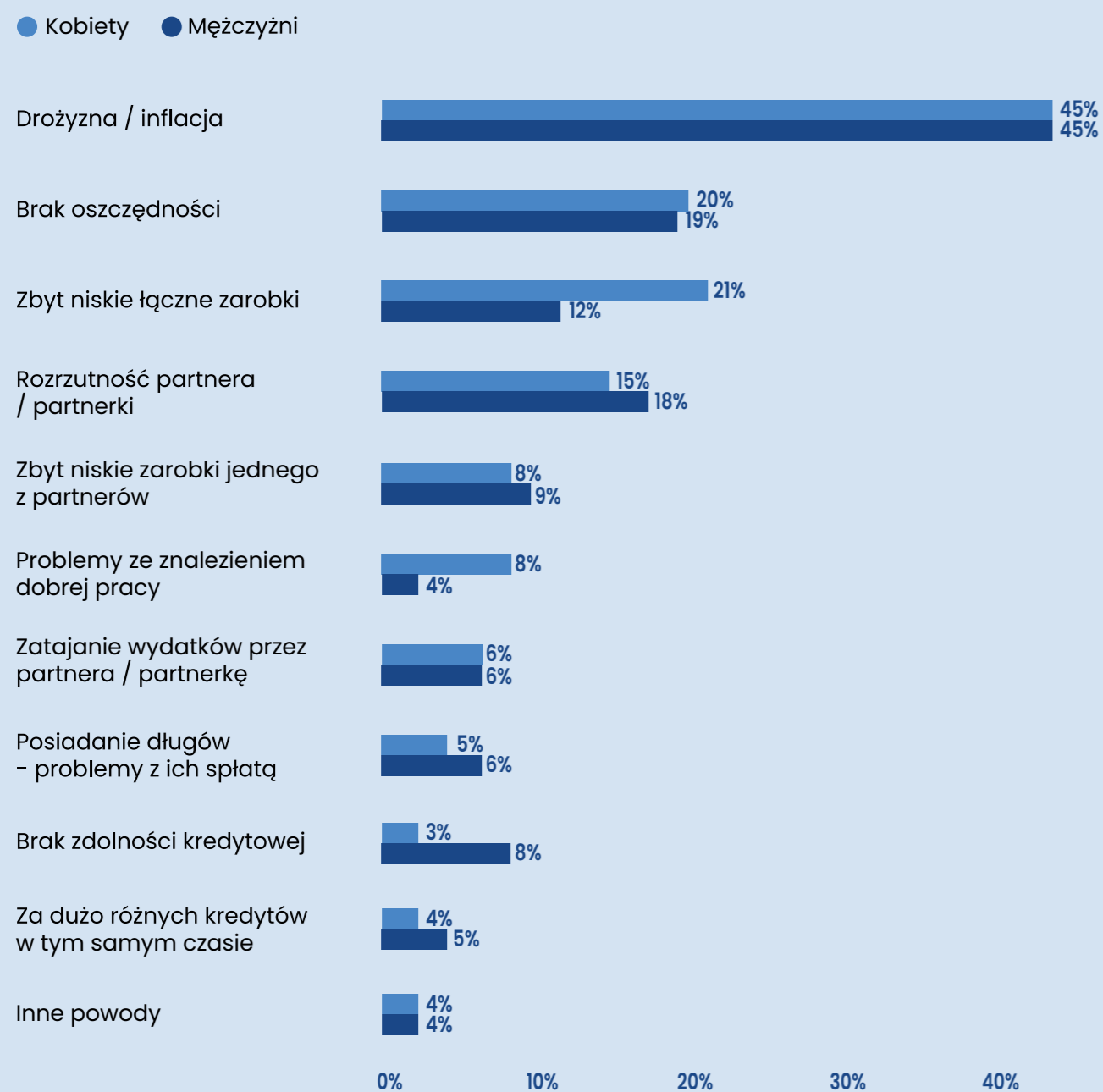
Pomysłodawczyni i organizatorka projektu #byckobietaontour, prawniczka, przedsiębiorczyni, ekspertka hotelarstwa.



Kiedy finanse w związku stają się problemem?

Nie trzeba myśleć identycznie o pieniądzu, żeby stworzyć zdrową relację. Różnice w podejściu do finansów są naturalne – problem zaczyna się wtedy, gdy pieniądze stają się źródłem stresu, ukrywania wydatków lub narzędziem kontroli.

Powody sporów o pieniądze w związku



Badanie „Finanse w związkach” przeprowadzone metodą CAWI przez Quality Watch dla BIG InfoMonitor w styczniu 2025 roku na reprezentatywnej próbie 1068 Polaków.



Wykres 2. Powody sporów o pieniądze. Źródło: BIG InfoMonitor, 2025.

Powracające spory o pieniądze

44% Polaków przyznaje, że zdarza się im kłócić w domu o finanse (Sekścińska, TFI PZU 2024). Największe napięcia wywołuje drożyzna, brak oszczędności i niskie dochody, ale także różne podejście do wydawania i oszczędzania. Jeśli rozmowy o finansach kończą się napięciem lub unikaniem tematu, to sygnał, że warto wypracować wspólne zasady.

Nierównowaga finansowa

Kiedy jedna osoba zarabia więcej, pieniądze mogą stać się narzędziem władzy – nawet nieświadomie. Jeśli decyzje finansowe są podejmowane jednostronnie, a druga strona czuje, że nie ma prawa głosu, może to prowadzić do frustracji i nierówności. Pieniądzu to nie tylko wypłata, ale też czas, wysiłek i wkład w codzienne życie – niezależnie od tego, kto zarabia więcej.

Ukrywanie wydatków i długów

Ukrywanie wydatków, zaciąganie kredytów bez wiedzy partnera – to nie tylko brak szczerości, ale też znak, że temat finansów budzi napięcie lub strach przed reakcją drugiej strony. Czy w Twoim związku pieniądze są wspólną sprawą, czy tematem, który lepiej ukryć?

Przemoc ekonomiczna – kiedy pieniądze ograniczają wolność

Przemoc ekonomiczna często zaczyna się niezauważalnie – jako „wspólna decyzja” o finansach, troska o stabilność czy „naturalny podział ról”. Ale kiedy jedna strona traci dostęp do pieniędzy i kontroli nad swoimi środkami, staje się zależna. To ograniczenie wolności.

- Pełna kontrola nad finansami – partner zarządza wszystkimi wspólnymi środkami, ale nie informuje Cię o ich stanie pod pretekstem, że „Nie musisz się tym martwić”. W efekcie nie masz dostępu do pieniędzy i nie wiesz, na czym stoisz.
- Zależność zamiast bezpieczeństwa – zachęca Cię do rezygnacji z pracy, ale później wypomina, że „nic nie wnosisz” do budżetu. Brak własnych środków sprawia, że trudno odejść.
- Podważanie decyzji finansowych – partner przedstawia własne wydatki jako „potrzebne”, a Twoje jako „fanaberie”. Stale krytykuje Twoje wybory, a to odbiera Ci pewność siebie.
- Wydzielanie pieniędzy jako forma kontroli – jeśli musisz prosić o każdą większą kwotę i tłumaczyć się z wydatków, tracisz finansową niezależność.

To zjawisko dotyka głównie kobiet, ponieważ to my częściej rezygnujemy z pracy na rzecz obowiązków domowych i macierzyństwa – często pod wpływem społecznych oczekiwań i stereotypów. Brak własnych środków sprawia, że trudniej nam odejść, a pozostawanie w toksycznej sytuacji jeszcze bardziej pogłębia zależność.

To zamknięty krąg, który odbiera poczucie sprawczości i finansowego bezpieczeństwa. Tymczasem pieniądze w związku powinny dawać poczucie stabilizacji, a nie strachu.

Jeśli czujesz, że tracisz kontrolę nad swoimi finansami, nie musisz mierzyć się z tym sama. Porozmawiaj z kimś, kto może Ci pomóc – prawnikiem, doradcą finansowym lub kimś, komu ufasz.



Jak rozmawiać o pieniądzach, kiedy robi się trudno?

Rozmowy o finansach bywają trudne, ale ich unikanie nie sprawi, że problemy znikną – prędzej czy później wrócą ze zdwojoną siłą. Jeśli pieniądze budzą napięcie w związku, warto potraktować je jak temat o wspólnych wartościach, a nie tylko o liczbach.

Zacznijcie od wspólnych celów – zamiast skupiać się na kwotach, zapytajcie siebie nawzajem: **Co jest dla nas ważne? Na co chcemy oszczędzać?** Ustalcie jasne zasady – im bardziej konkretne ustalenia, tym mniej przestrzeni na niedopowiedzenia. **Jak dzielimy wydatki? Jak często sprawdzamy budżet?**

Szanujcie różnice – jedna osoba może lubić planować budżet co do złotówki, a druga działać bardziej intuicyjnie. Znajdźcie kompromis, który działa dla obu stron. Pieniądze nie powinny być tematem tabu ani polem do walki – to narzędzie, które może pomóc budować stabilną przyszłość. Dlatego warto rozmawiać o finansach częściej, zanim drobne nieporozumienia przerodzą się w poważne problemy. Gdy niewyjaśnione kwestie narastają miesiącami, trudniej znaleźć rozwiązanie, a łatwiej wpaść we frustrację i wzajemne pretensje. Dobra rozmowa o finansach nie polega na szukaniu winnych, ale na wspólnym szukaniu rozwiązań.

Szczere rozmowy o finansach w związku



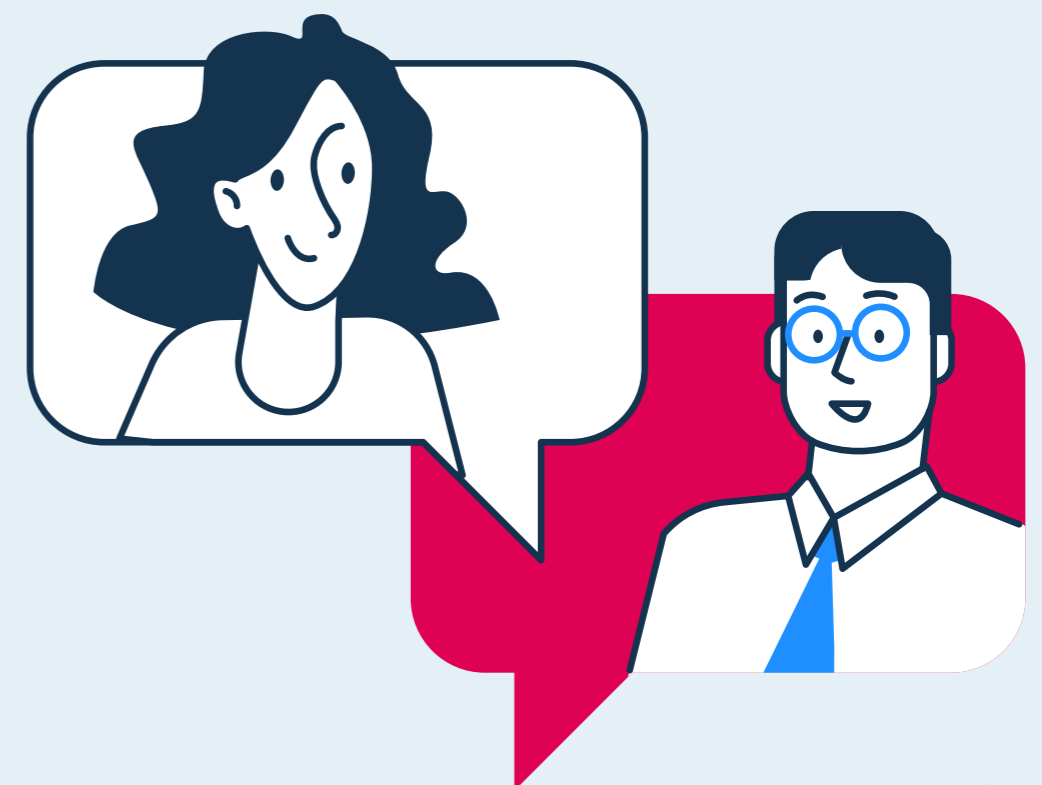
Aby rozmawiać o finansach z partnerem lub partnerką w sposób otwarty i konstruktywny, warto robić to często i świadomie. Jeśli do tej pory unikaliśmy takich rozmów, ktoś musi wykonać pierwszy krok. Jeśli finanse są dla nas istotnym tematem, a druga strona od niego ucieka, możemy przyjąć rolę inicjatora – ale w sposób spokojny i łagodny.

Dobrym pomysłem jest rozpoczęcie rozmowy w komfortowych warunkach, na przykład podczas luźniejszego spotkania czy nawet randki, zamiast w codziennej domowej rutynie. Możemy poruszyć temat delikatnie, a następnie do niego wrócić w innym momencie – na przykład poprzez polecenie książki, artykułu lub zaproszenie partnera do wspólnego zarządzania wydatkami, rachunkami czy planowaniem budżetu.

Kluczowe jest to, by jedna osoba konsekwentnie „przewodziła” tematowi finansów w związku – przynajmniej na początku, dopóki nie wyrównają się poziomy wiedzy i emocjonalnego podejścia do pieniędzy. Gdy uda się wypracować wspólne podejście, rozmowy o finansach przestaną być trudne, a zarządzanie nimi stanie się naturalnym elementem wspólnego życia.

Dominika Nawrocka

Ekspertka finansów osobistych i inwestorka. Założycielka organizacji edukacyjnej Kobieta i Pieniądze oraz CEO Happy Money.



Macierzyństwo a finanse – dlaczego ta relacja wywołuje tak silne emocje?

Macierzyństwo zmienia nie tylko codzienność, ale i sposób, w jaki myślisz o pieniądzu. Pojawia się nowa odpowiedzialność. Być może po raz pierwszy masz przerwę w pracy, budżet wygląda inaczej, a w tle pojawia się niepokój: Co z moją niezależnością? Jak poradzimy sobie finansowo? Czy uda mi się wrócić do pracy? To naturalne, że masz wątpliwości. Twoja sytuacja finansowa się zmienia, ale to nie znaczy, że tracisz kontrolę. Możesz dostosować się do nowej rzeczywistości tak, by czuć się w niej bezpiecznie – bez presji i lęku.

Systemowe rozwiązania – macierzyństwo to nie tylko indywidualna decyzja

Choć decyzje finansowe wokół macierzyństwa wydają się prywatną sprawą, w rzeczywistości są mocno powiązane z systemowymi rozwiązaniami. To, czy kobieta może czuć się niezależna finansowo, wrócić do pracy na swoich warunkach i zachować stabilność, zależy nie tylko od jej osobistych decyzji, ale także od dostępnych możliwości.

Luka płacowa i wpływ na przyszłość finansową

W Polsce kobiety zarabiają średnio 7,8% mniej niż mężczyźni na tych samych stanowiskach (Eurostat, 2023). Ta różnica rośnie, gdy pojawia się macierzyństwo – kobiety częściej przerywają karierę, pracują w niepełnym wymiarze godzin lub decydują się na mniej dochodowe ścieżki zawodowe, bo to one najczęściej przejmują opiekę nad dzieckiem. To oznacza nie tylko niższe dochody tu i teraz, ale także mniejszą emeryturę w przyszłości.

Urlopy rodzicielskie – wspólna odpowiedzialność, nie tylko „zadanie matki”

Polskie prawo przewiduje urlop macierzyński i rodzicielski, który może być dzielony między oboje rodziców. Teoretycznie daje to możliwość równowagi, ale w praktyce tylko 1% ojców korzysta z pełnopłatnego urlopu rodzicielskiego, a większość kobiet spędza pierwsze miesiące (a czasem lata) w roli głównego opiekuna. Podział urlopu to realne wsparcie w zachowaniu niezależności zawodowej kobiet.

Dostępność żłobków i przedszkoli – warunek realnego wyboru

Czy kobieta chce wrócić do pracy, czy zostać z dzieckiem dłużej – to powinna być jej decyzja, a nie konieczność wynikająca z braku miejsc w żłobkach. W Polsce dostępność żłobków i przedszkoli wciąż jest ograniczona, zwłaszcza w mniejszych miejscowościach. Koszt prywatnej opieki często przewyższa część dochodów matki, co sprawia, że powrót do pracy przestaje być opłacalny. Dopóki dostęp do opieki nad dzieckiem nie będzie powszechny i przystępny finansowo, kobiety będą zmuszane do dłuższej rezygnacji z pracy.

Elastyczne formy pracy – dlaczego to nie tylko „przywilej”?

Praca zdalna, elastyczne godziny, możliwość częściowego etatu – to nie luksus, ale realna potrzeba wielu rodziców. W krajach skandynawskich już dawno wprowadzono rozwiązania, które umożliwiają rodzicom równoczesne zarabianie i pełnienie roli opiekuna, bez konieczności wybierania „albo-albo”.



Lęk przed zależnością finansową

Jeśli przez lata zarządzałaś swoimi pieniędzmi i czułaś się niezależna, przerwa w pracy może budzić niepokój. Co, jeśli będę musiała prosić o pieniądze? Czy wciąż będę miała wpływ na decyzje? Jak długo potrwa ten etap? Twoja sytuacja się zmienia, ale to nie znaczy, że tracisz kontrolę nad swoim życiem i finansami.

Nie daj sobie wmówić, że „teraz nie zarabiasz, więc nie masz prawa decydować”. Wkładasz ogromny wysiłek w opiekę nad dzieckiem – to praca, której wartość nie podlega dyskusji. Nie myśl o tym jako o utracie niezależności, ale o zmianie sposobu zarządzania pieniędzmi. Masz prawo do wspólnego budżetu, oszczędności i planowania przyszłości na równych zasadach. Jeśli czujesz, że brak własnych dochodów Cię przytłacza, poszukaj rozwiązań. Możesz oszczędzać nawet niewielkie kwoty, znaleźć formę pracy dostosowaną do nowej sytuacji lub ustalić w rodzinie jasne zasady finansowe.

Najważniejsze: nie bój się o tym mówić. Im wcześniej ustalicie wspólne zasady zarządzania pieniędzmi, tym mniej napięć pojawi się później. Twoja wartość nie zależy od tego, czy masz własne dochody w danym momencie. Masz prawo czuć się bezpiecznie – także finansowo.

Jak budować zdrowe relacje z pieniędzmi w życiu osobistym i w związkach?



Pieniądże bywają ogromną próbą dla naszych relacji. Według badania Sukcesu Pisanego Szminką aż połowa Polaków przyznaje, że zdarzyło im się w przeszłości pokłócić z partnerem lub partnerką o pieniądze. Przez konflikt, którego powodem były finanse, co czwarty badany stracił kontakt z członkiem rodziny, a co dziesiąty zakończył związek partnerski. Niektóre osoby nie znają nawet wysokości zarobków partnera lub partnerki, nie wiedzą o ich długach.

Szczerza rozmowa jest niezbędna w budowaniu zdrowych relacji z bliskimi, również w związku z pieniędzmi. Zdaniem wielu osób to temat w złym guście, nie chcą o nim rozmawiać, uznają, że wszystko się samo ułoży. Tymczasem trzeba pamiętać, że pochodzimy z różnych domów o różnym podejściu do spraw finansowych – to, co dla kogoś jest normą, przez drugą stronę może być postrzegane jako rozrzutność lub skąpstwo. Może to prowadzić do wielu problemów przy prowadzeniu wspólnego budżetu.

Ustalenie wszystkich kwestii związanych z podejściem do finansów jest kluczowe, zanim zdecydujemy się z kimś zamieszkać, założyć rodzinę czy wziąć wspólny kredyt. To ważne zwłaszcza dla kobiet, bo niestety cały czas żyjemy w systemie patriarchalnym, gdzie, zdaniem wielu osób, żona powinna oddawać

kontrolę nad finansami mężowi. W razie rozpadu związku może się to skończyć tragicznie. Dlatego tak ważna jest edukacja. W konkursie Sukces Pisany Szminką od 16 lat nagradzamy m.in. działaczki społeczne i edukatorki, które kształtują przyszłość, walcząc o równość.

Olga Kozierowska

Prezeska Fundacji WłączeniPlus, twórczyni konkursu Sukces Pisany Szminką.

Wspólne cele i plan działania



Aby budować zdrowe relacje z pieniędzmi – zarówno w życiu osobistym, jak i w związku – kluczowe jest, by poświęcać im uwagę, a nie udawać, że ten temat nie istnieje. Pieniądże są nieodłącznym elementem naszego codziennego funkcjonowania. Każdego dnia spędzamy co najmniej osiem godzin, aby je zarobić, dlatego ignorowanie tej kwestii jest po prostu naiwne i prędzej czy później prowadzi do problemów – zarówno indywidualnie, jak i w relacji.

W związku temat finansów jest jeszcze bardziej wymagający, ponieważ w grę wchodzi różnica w podejściu do pieniędzy, wartości wyniesione z domu, przekonania finansowe oraz cele, które mogą się od siebie różnić. Jeśli chcemy, by nasze życie razem układało się harmonijnie, musimy otwarcie o tym rozmawiać i ustalić wspólny plan działania. Ważne jest również określenie wspólnych celów finansowych, do których będziemy dążyć.

Podstawą zdrowych relacji z pieniędzmi jest więc uważność, zaangażowanie i świadome podejście. To oznacza, że finanse powinny być jednym z priorytetowych tematów w naszym życiu – nie tylko wtedy, gdy pojawiają się problemy, ale na co dzień, w ramach budowania stabilnej przyszłości.

Dominika Nawrocka

Ekspertka finansów osobistych i inwestorka. Założycielka organizacji edukacyjnej Kobieta i Pieniądże oraz CEO Happy Money.



Presja na „idealne macierzyństwo” – czy naprawdę tego wszystkiego potrzebujesz?

Macierzyństwo to czas zmian, ale i ogromnej presji. Już od pierwszych dni słyszysz, co „musisz” mieć, co „najlepiej wpływa na rozwój”, jak „powinna” wyglądać idealna mama. Reklamy, media społecznościowe i rozmowy z otoczeniem tworzą obraz macierzyństwa, w którym miłość mierzy się liczbą akcesoriów, a „dobry start” oznacza wydatki na każdą możliwą nowinkę.

Zanim dasz się wciągnąć w ten wyścig, zastanów się: czy to naprawdę Twoje potrzeby, czy oczekiwania innych?

Nie jesteś gorszą mamą, jeśli nie kupisz wszystkiego z listy „must-have”. Twoje dziecko nie potrzebuje idealnie wystylizowanego pokoju ani wózka za kilka tysięcy – potrzebuje spokojnej, obecnej i stabilnej emocjonalnie mamy.

Więcej rzeczy nie oznacza mniej stresu. Wręcz przeciwnie – nadmiar wydatków może generować napięcie, a próba sprostania „idealowi” macierzyństwa często kończy się zmęczeniem i poczuciem, że i tak robisz za mało.

Jak nie dać się presji?

Twoje bezpieczeństwo finansowe jest ważne. Nawet jeśli teraz większość wydatków krąży wokół dziecka, nie zapominaj o sobie. Nawet niewielka poduszka finansowa daje poczucie komfortu i kontroli.

Nie znikasz tylko dlatego, że jesteś mamą. Macierzyństwo zmienia priorytety, ale nie oznacza, że przestajesz mieć własne potrzeby. Twój rozwój, Twoje marzenia i Twoja niezależność wciąż się liczą.

Pieniądze nie definiują Twojej wartości. Jeśli przez lata niezależność oznaczała dla Ciebie zarobki, przerwa w pracy może budzić niepokój. Ale czy praca, którą wykonujesz każdego dnia, naprawdę jest mniej warta tylko dlatego, że nie ma jej na pasku wynagrodzeń?

Wspólne finanse to partnerstwo, nie przysługa. Jeśli rezygnujesz z pracy, by zająć się dzieckiem, nie oznacza to, że tracisz prawo do współdecydowania o budżecie. To nie „pomoc” – to wspólne życie i wspólna odpowiedzialność.

Pamiętaj, że nie jesteś w tym sama. Jeśli czujesz się zagubiona, masz wątpliwości lub boisz się przyszłości – porozmawiaj z kimś, kto wysłucha, doda otuchy i pomoże spojrzeć na finanse z innej perspektywy. Wsparcie to nie słabość.

Jakie są strategie radzenia sobie z presją społeczną związaną z finansami, np. w kontekście macierzyństwa?



Spoleczne oczekiwania dotyczące tego, ile powinniśmy wydawać na dziecko, jakie produkty wybierać, czy jak szybko wracać do pracy, potrafią być przytłaczające. Kluczowe jest jednak świadome ustalanie priorytetów i podejmowanie decyzji zgodnych z własnymi wartościami oraz realnymi możliwościami finansowymi. Nie wszystko, co „wypada” mieć, jest faktycznie potrzebne. To, że ktoś kupuje wózek za kilka tysięcy złotych albo urządza pokój dla dziecka jak z katalogu, nie oznacza, że my również musimy to robić. Warto zastanowić się, co jest dla nas najważniejsze – może to być dłuższy urlop macierzyński, elastyczna praca albo po prostu większy spokój i brak presji finansowej.

Kolejną strategią jest odporność na porównania. W dobie mediów społecznościowych łatwo ulec złudzeniu, że inni radzą sobie lepiej, mają więcej i stać ich na wszystko. W rzeczywistości często widzimy tylko wycinek ich życia, a nie całą historię – w tym kredyty, zobowiązania czy stres finansowy.

Dobrze jest świadomie oddzielać swoje potrzeby od presji otoczenia i nie podejmować decyzji finansowych pod wpływem emocji czy presji społecznej. Pomaga w tym prowadzenie własnego budżetu i regularne przyglądanie się swoim wydatkom – dzięki temu łatwiej podejmować racjonalne decyzje, a nie kierować się impulsem czy porównywaniem się do innych.

Jeśli mamy jasno określone priorytety i wspólny plan działania z partnerem, łatwiej jest ignorować oczekiwania zewnętrzne i skupić się na tym, co naprawdę jest dla nas dobre. Ostatecznie to my decydujemy, na co wydajemy pieniądze i jak chcemy kształtować nasze życie – a presja społeczna powinna być jedynie tłem, a nie głównym motywatorem naszych decyzji.

Dominika Nawrocka

Ekspertka finansów osobistych i inwestorka. Założycielka organizacji edukacyjnej Kobieta i Pieniądze oraz CEO Happy Money.



Twoje finanse, Twoja niezależność – jak odzyskać kontrolę?

Finansowa niezależność kobiet to nie tylko kwestia osobistych wyborów – to także efekt społecznych i ekonomicznych nierówności, które wciąż mają realny wpływ na nasze życie.

Kobiety częściej zarabiają mniej, rzadziej awansują, wykonują więcej nieodpłatnej pracy opiekuńczej i są mniej zachęcane do zarządzania pieniędzmi (Walutomat, 2023). Część z nas unika rozmów o finansach, bo „partner się tym zajmuje”, inne odkładają oszczędzanie, bo „nie mają z czego odkładać”. Ale to nie znaczy, że nie masz wpływu na swoją przyszłość. Twoje finanse to Twoja siła – niezależnie od tego, ile masz na koncie.

Co Cię powstrzymuje?

Luka płacowa

Wciąż zarabiamy mniej niż mężczyźni, nawet na tych samych stanowiskach.

Nieodpłatna praca opiekuńcza

To kobiety najczęściej rezygnują z pracy na rzecz dzieci i domu, co wpływa na ich emeryturę i możliwości finansowe.

Szklany sufit

Trudniejszy dostęp do awansów i wyższych wynagrodzeń sprawia, że kobiety rzadziej budują majątek.

Stereotypy

Przekonanie, że „mężczyźni lepiej znają się na finansach”, sprawia, że kobiety są rzadziej zachęcane do inwestowania i zarządzania budżetem.

Przemoc ekonomiczna

Brak dostępu do własnych pieniędzy to jeden z powodów, dla których kobiety pozostają w toksycznych relacjach.

To nie są Twoje błędy – to systemowe bariery, które możesz przełamać. Masz w sobie więcej siły, niż myślisz. Dlatego nie pozwól, by przekonanie „nie znam się na finansach” trzymało Cię w miejscu.



Od czego zacząć?

Zacznij od tego, co masz – nie musisz od razu planować wielkich zmian. Po prostu sprawdź, gdzie jesteś teraz. Na co wydajesz pieniądze? Czy masz oszczędności? Czy znasz dokładnie swoje dochody i wydatki? Nie oceniaj – po prostu zobacz, jaka jest Twoja sytuacja.

Rozmawiaj o pieniądzu – bez presji i wstydu. Finanse to część życia – tak samo ważna, jak zdrowie czy relacje. Jeśli masz wątpliwości, pytaj – znajdź książki, kursy, osoby, które mogą Ci pomóc.

Patrz dalej niż „tu i teraz” – niezależnie od tego, ile dziś zarabiasz, pomyśl, czego potrzebujesz za rok, za pięć lat. Mały fundusz awaryjny? Własne oszczędności na przyszłość? Nawet drobne zmiany mogą dać Ci więcej swobody i spokoju.

Miej coś tylko dla siebie – to, że dzielicie finanse, nie oznacza, że musisz rezygnować z własnej przestrzeni. Posiadanie własnych środków to nie brak zaufania – to poczucie swobody i bezpieczeństwa. Dobrze mieć pieniądze na swoje potrzeby, nagłe wydatki czy po prostu na spokój ducha.

Masz prawo decydować o swoich finansach na swoich zasadach. Nie musisz wszystkiego zmieniać od razu, nie musisz mieć gotowego planu na każdą sytuację. Ważne jest to, że zaczniesz się nad tym zastanawiać, zauważać swoje potrzeby i dawać sobie prawo do bezpieczeństwa finansowego. Niezależnie od tego, gdzie jesteś teraz – masz w sobie więcej siły i mądrości, niż może Ci się wydawać. I to jest wystarczający punkt wyjścia.

Jak budować finansową niezależność i poczucie bezpieczeństwa na różnych etapach życia?

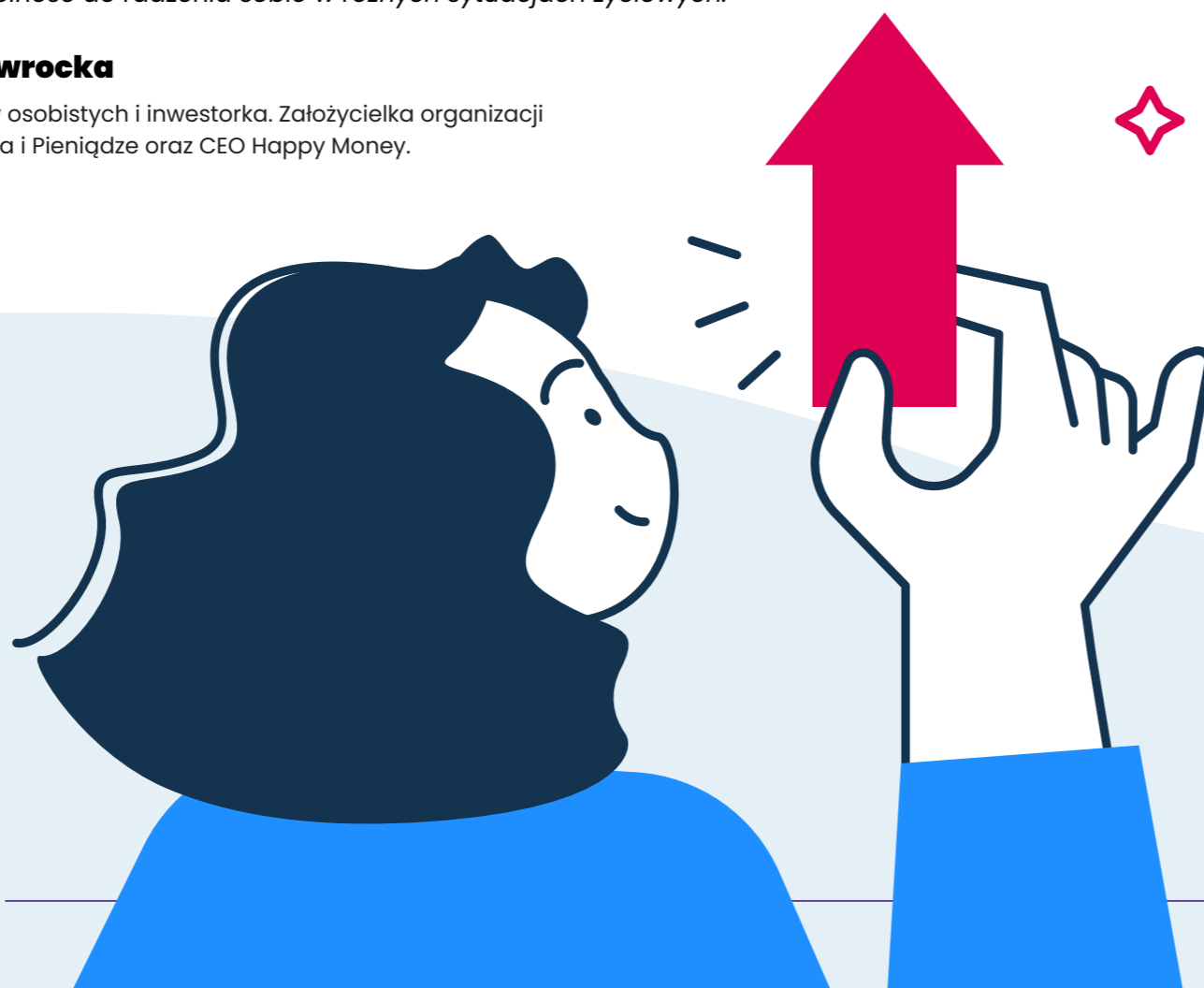


Budowanie finansowej niezależności i poczucia bezpieczeństwa na różnych etapach życia zaczyna się od źródła przychodów. Posiadanie własnych pieniędzy daje przede wszystkim poczucie sprawczości – to my decydujemy o tym, jak je zarabiamy i wydajemy. Kolejnym krokiem jest skuteczne zarządzanie pieniędzmi. Chodzi o to, by na bieżąco wystarczało nam na wszystkie potrzeby, ale także byśmy byli w stanie gromadzić nadwyżki finansowe. To one dają nam realne poczucie bezpieczeństwa, ponieważ wiemy, że mamy oszczędności na wypadek nieprzewidzianych sytuacji. Oszczędności to jednak dopiero początek – w dłuższej perspektywie warto część zgromadzonych środków inwestować. Dzięki temu nie tylko chronimy swój kapitał przed inflacją, ale także stopniowo budujemy niezależność finansową.

Niezależność finansowa nie jest stanem, który osiąga się z dnia na dzień – to proces, który trwa przez całe życie. Na każdym etapie kluczowe jest dbanie o stabilne źródło dochodu, odpowiedzialne zarządzanie wydatkami, systematyczne oszczędzanie i przemyślane inwestowanie. Warto także pamiętać, że poczucie bezpieczeństwa finansowego to nie tylko konkretna kwota na koncie, ale również umiejętność podejmowania świadomych decyzji finansowych i zdolność do radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych.

Dominika Nawrocka

Ekspertka finansów osobistych i inwestorka. Założycielka organizacji edukacyjnej Kobieta i Pieniądze oraz CEO Happy Money.



Świadome planowanie z myślą o przyszłości



Budowanie niezależności finansowej to jedna z najważniejszych decyzji, jakie kobiety mogą podjąć dla siebie i swojej przyszłości. Wciąż istnieją nierówności płacowe, a kobiety często mają przerwy w karierze związane z macierzyństwem lub opieką nad bliskimi, co może znacząco wpłynąć na ich stabilność finansową w dłuższej perspektywie. Dlatego tak ważne jest świadome planowanie finansowe, szczególnie z myślą o przyszłości i emeryturze.

Dzięki postępowi technologicznemu, inwestowanie i oszczędzanie stało się łatwiejsze i bardziej dostępne niż kiedykolwiek wcześniej. Kobiety mogą korzystać z nowoczesnych narzędzi, które pomagają lepiej zarządzać swoimi finansami i optymalizować inwestycje. Oto kilka wybranych rozwiązań.

Aplikacje inwestycyjne – inteligentne algorytmy pomagają w doborze portfela inwestycyjnego i umożliwiają automatyczne inwestowanie małych kwot.

Fintechowe platformy edukacyjne – dostęp do webinarów, kursów i analiz rynkowych pozwala lepiej zrozumieć rynek finansowy.

Robo-doradcy – rozwiązania AI pomagają dobrać strategię inwestycyjną dopasowaną do indywidualnych potrzeb i poziomu ryzyka.

Kryptowaluty i nowe instrumenty finansowe – coraz więcej kobiet eksploruje rynki alternatywnych aktywów jako sposób na dywersyfikację portfela inwestycyjnego.

Finanse to nie tylko teraźniejszość, ale przede wszystkim przyszłość. Dzięki nowoczesnym narzędziom i strategicznemu podejściu, kobiety mogą budować swoją niezależność finansową i zabezpieczać przyszłość, jednocześnie korzystając z dynamicznych możliwości, jakie daje współczesny rynek.

Gabriela Mrozek

Absolwentka Middlesex University w Londynie (bankowość i finanse). Community Manager w fundacji FinTech Poland.

Jak efektywnie zarządzać pieniędzmi i inwestować w siebie?



Budowanie niezależności finansowej zaczyna się od prostych nawyków i świadomych decyzji. Niezależność to nie tylko finanse, ale przede wszystkim spokój ducha i poczucie bezpieczeństwa. Na początku warto nauczyć się efektywnie zarządzać pieniędzmi. Tworzenie budżetu nie oznacza ograniczeń, a świadome planowanie wydatków i oszczędności. Kluczowe jest także budowanie funduszu awaryjnego, który pozwoli zabezpieczyć się przed nieprzewidywanymi sytuacjami. Wraz z rozwojem kariery rośnie znaczenie inwestycji w siebie – kursy, szkolenia czy nowe umiejętności mogą zwiększyć Twoją wartość na rynku pracy. Dobrze jest też zacząć inwestować w fundusze czy akcje, korzystając z efektu procentu składanego.

Na kolejnych etapach życia, takich jak związek czy rodzina, warto na nowo przeanalizować finanse. Wspólne zarządzanie budżetem i planowanie wydatków pomaga uniknąć konfliktów i zabezpieczyć przyszłość. Kredyty, jeśli są dobrze zarządzane, mogą być narzędziem do budowania majątku. Kluczowe jest wybieranie ofert, które nie obciążają budżetu i pomagają budować pozytywną historię kredytową. Niezależność finansowa to nie tylko liczby na koncie, ale również poczucie kontroli nad życiem. Świadome decyzje finansowe, inwestycje w zdrowie i rozwój osobisty przyczyniają się do długoterminowego bezpieczeństwa. Każdy etap życia to okazja do podejmowania decyzji, które przybliżają do pełnej niezależności i spokoju finansowego.

Katarzyna Bielas

Ekspertka kredytowa zaangażowana w działalność społeczną. Twórczyni inicjatywy Samodzielna Polka.

Oszczędzanie i inwestowanie – im trudniej na starcie, tym większa satysfakcja

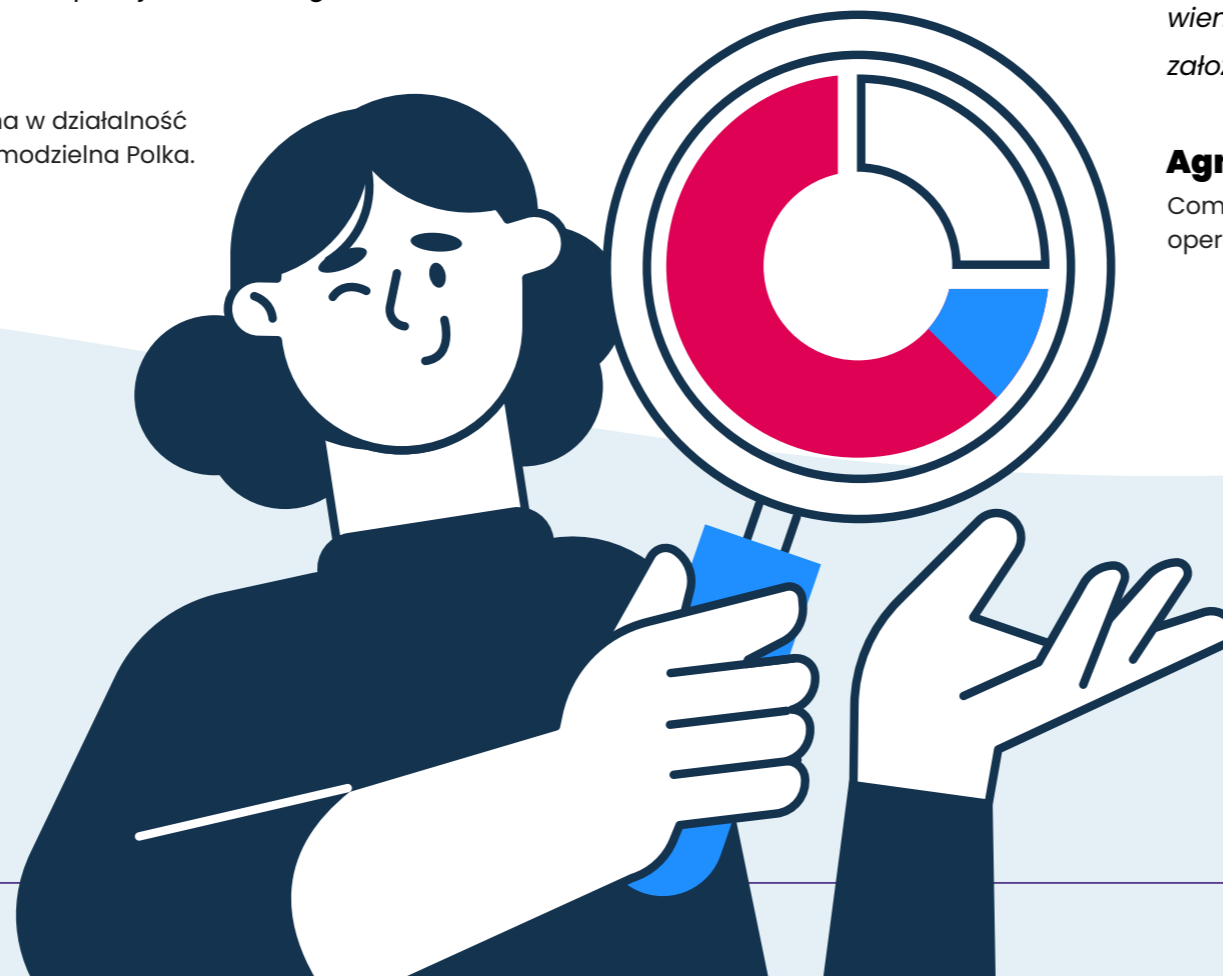


Zarządzanie budżetem, oszczędzanie i inwestowanie na pozór mogą wydawać się trudne. A tak naprawdę jest z tym jak z jazdą na rowerze czy matematyką – wszystkiego można się nauczyć. Krok po kroku, korzystając z dostępnych narzędzi, rozwiązań czy wiedzy innych np. zaproszonych do naszego raportu ekspertek. Nauka to zawsze proces, więc po drodze mamy prawo do błędów, potknięć, chwilowego zwątpienia czy zniechęcenia. Ale satysfakcja z pierwszych, nawet drobnych sukcesów, wszystko wynagradza.

W sferze zawodowej często świetnie radzimy sobie z finansami. Zarządzamy biurem, zajmujemy się księgowością czy podejmujemy decyzje dotyczące budżetów przeznaczanych np. na kampanie marketingowe. Tak samo świetnie możemy sobie radzić z planowaniem, oszczędzaniem i inwestowaniem własnych środków. Mamy przecież ku temu predyspozycje. Jesteśmy wielozadaniowe, dobrze zorganizowane, ambitne, uważne, zaradne, umiemy przewidywać różne scenariusze. I nawet jeśli wyniosłyśmy z domu jakieś przekonania lub wpadłyśmy w schematy, które utrudniają nam oszczędzanie i inwestowanie, to najważniejszy wniosek płynący z naszego raportu jest taki, że możemy je zmienić, niezależnie od punktu wyjściowego, w którym aktualnie się znajdujemy. Tylko od nas samych zależy, czy podejmiemy się tego wyzwania, jaką wykonamy pracę nad sobą i jakie osiągniemy efekty. A z doświadczenia wiem, że im trudniej na starcie, tym większa jest satysfakcja, gdy osiągniemy założony cel.

Agnieszka Nejman

Communications Manager Currency One, operatora platformy Walutomat.pl.



Źródła danych

Książki:

- [1] Dweck, C. (2006). Mindset: The new psychology of success. Random House.
- [2] Furnham, A. (2014). The new psychology of money. Routledge.
- [3] Kahneman, D. (2012). Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym. Media Rodzina.
- [4] Klontz, B., Klontz, T., Kahler, R., & Klontz, K. (2008). Mind over money: Overcoming the money disorders that threaten our financial health. Broadway Business.

Artykuły naukowe:

- [5] Arkes, H. R., & Blumer, C. (1985). The psychology of sunk cost. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 35(1), 124-140.
- [6] Croson, R., & Gneezy, U. (2009). Gender differences in preferences. Journal of Economic Literature, 47(2), 448-474.
- [7] Golman, R., Hagmann, D., & Loewenstein, G. (2017). Information avoidance. Journal of Economic Literature, 55(1), 96-135.
- [8] Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. Econometrica, 47(2), 263-291.
- [9] Prelec, D., & Simester, D. (2001). Always leave home without it: A further investigation of the credit-card effect on spending. Marketing Letters, 12(1), 5-12.
- [10] Rick, S., Cryder, C., & Loewenstein, G. (2008). Tightwads and spendthrifts. Journal of Consumer Research, 34(6), 767-782.
- [11] Samuelson, W., & Zeckhauser, R. (1988). Status quo bias in decision making. Journal of Risk and Uncertainty, 1(1), 7-59.
- [12] Thaler, R. H. (1985). Mental accounting and consumer choice. Marketing Science, 4(3), 199-214.
- [13] Thaler, R. H. (1999). Mental accounting matters. Journal of Behavioral Decision Making, 12(3), 183-206.
- [14] Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. Science, 185(4157), 1124-1131.
- [15] Tversky, A., & Kahneman, D. (1981). The framing of decisions and the psychology of choice. Science, 211(4481), 453-458.

Rozdziały w książkach/publikacjach zbiorowych:

- [16] Bargh, J. A. (1997). The automaticity of everyday life. W: R. S. Wyer Jr. (Ed.), Advances in social cognition (Vol. 10, s. 1-61). Lawrence Erlbaum Associates.

Raporty i opracowania:

- [17] BIG InfoMonitor. (2025). Finanse w związkach.
- [18] Eurostat. (2023). Gender pay gap statistics.
- [19] Fundacja Warszawski Instytut Bankowości. (2024). Zdrowie finansowe Polaków: Raport z badania ilościowego (Sygn. PAB/WIB 16/2024). Warszawa: Fundacja Warszawski Instytut Bankowości.
- [20] MindHealth. (2022). Kondycja psychiczna Polaków.
- [21] Sekścińska, K. (2024). Kobiety (nie)inwestorki. O Polkach, które inwestują i o tych, które przed inwestowaniem coś powstrzymuje. Raport przygotowany na zlecenie TFI PZU SA.
- [22] Tavex. (2025). Polaków nie stać na oszczędzanie? Wyniki cyklicznego badania. Styczeń 2025.
- [23] Walutomat. (2023). Niezależna finansowo Polka. Jak o pieniądzach myśli kobiety?



Upraszczamy wielowalutowy świat

Walutomat.pl to pierwsza i największa w Polsce społecznościowa platforma wymiany walut. Z usług Walutomatu korzysta już ponad 650 tys. użytkowników, którzy każdego miesiąca przeprowadzają ponad 170 tys. transakcji. Od 2009 roku użytkownicy wymienili za jego pośrednictwem ponad 155 mld złotych!

Dlaczego warto korzystać z Walutomat.pl?

- Możliwość wymiany 23 walut 24/7 po ustalonym przez siebie kursie
- Wymiana jest bardzo szybka – walutę można wymienić nawet w 15 minut
- Portfel wielowalutowy
- Wymiana do 8% tańsza niż w bankach i tradycyjnych kantorach
- Darmowe przelewy w Polsce w PLN
- Obsługa wszystkich banków w Polsce
- Przelew natychmiastowy w EUR – SEPA Instant
- Szybkie i korzystne przelewy zagraniczne do prawie 70 krajów
- Wygodny dostęp do środków – wypłaty 7 dni w tygodniu w godzinach 8.00-23.00
- Szybka wpłata przez Przelewy24, kartą płatniczą, PayPal, Google Pay, Apple Pay, BLIKIEM lub QR kodem
- Intuicyjna aplikacja mobilna
- Atrakcyjny Program Punktowy, dzięki któremu wymienisz walutę bez naliczania prowizji



Zeskanuj kod, załóż darmowe konto i wymieniaj walutę taniej!
Obniżka prowizji o 50% przez 1 miesiąc

Patroni medialni



#byckobietaontour

#byckobietaontour to ogólnopolski projekt dla kobiet, z kobietami, o kobietach, który od 7 lat tworzy przestrzeń dla wyjątkowych spotkań, rozmów, współdziałania. Jego pomysłodawczynią, autorką i organizatorką jest Marta Klepka. Podczas konferencji #byckobietaontour kobiety mają okazję spotykać się ze sobą i w dobrej atmosferze poznawać znakomitych prelegentów oraz inne osoby, których cechą wspólną jest to, że dzięki temu, czym się zajmują w życiu, jakie wartości się dla nich liczą, co przeżyły, odkryły, osiągnęły, są dla nas ważne, inspirujące i warto od nich czerpać wiedzę oraz dobrą energię. Do tej pory w 56 konferencjach #byckobietaontour wzięło udział już 11 tysięcy uczestników, a na scenach projektu wystąpiło ponad 140 prelegentów. Więcej o projekcie na: www.byckobietaontour.pl.



CASHLESS

Cashless.pl to serwis o nowoczesnych technologiach w finansach i ubezpieczeniach. Jego misją jest popularyzacja najnowszych rozwiązań technologicznych ułatwiających korzystanie z usług finansowych oraz obrotu bezgotówkowego. W serwisie można znaleźć ekskluzywne informacje, analizy, ciekawostki oraz poradniki m.in. na temat kart bankowych, aplikacji i płatności mobilnych, narzędzi ułatwiających zakupy w internecie, bezpieczeństwa instrumentów finansowych itp. Treści zamieszczone na cashless.pl są dziełem doświadczonych dziennikarzy, pasjonatów technologii z wieloletnim stażem w prasie ekonomicznej oraz starannie wybranych współpracowników.



COMPARIC

Comparic.pl to jeden z wiodących polskich portali dostarczający najświeższych rynkowych informacji, wartościowych analiz, praktycznych i realnie testowanych strategii inwestycyjnych, ciekawostek ze świata bankowości centralnej i makroekonomii oraz wywiadów z najbardziej poważanymi osobami w branży. Celem portalu jest edukowanie oraz informowanie początkujących, jak i doświadczonych traderów – co zawsze było, jest i będzie całkowicie darmowe. To portal tworzony przez traderów, z myślą o traderach.



FUNDACJA FINTECH POLAND

Założona w 2016 roku Fundacja FinTech Poland jest dziś największą w Polsce asocjacją firm z obszaru innowacji finansowych oraz niezależnym think tankiem specjalizującym się w cyfrowych finansach. Misją organizacji jest przyspieszenie rozwoju tego sektora w Polsce oraz budowa i umacnianie polskiego centrum finansowego nowej generacji.



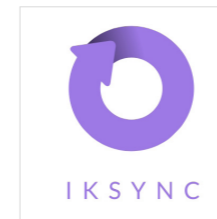
EGOSPODARKA.PL

eGospodarka.pl to praktyczny serwis dla przedsiębiorców i osób prywatnych. Codziennie publikuje wiadomości z zakresu biznesu, finansów i gospodarki. Działamy nieprzerwanie od ponad 20 lat. Misją serwisu jest dostarczanie praktycznej wiedzy i narzędzi niezbędnych w podejmowaniu działań i decyzji biznesowych oraz pomoc w wymianie informacji między firmami.



FXMAG

fxmag.pl to największy portal na temat rynku forex oraz akcji w Polsce. Wspieramy swoich czytelników, zapewniając dostęp do szerokiej bazy edukacyjnej i na bieżąco informując o najważniejszych wydarzeniach rynkowych i gospodarczych z zakresu rynku Forex, akcji, kryptowalut oraz inwestycji alternatywnych.



IK SYNC

IK Sync specjalizuje się w badaniach rynkowych, optymalizacji procesu sprzedaży i pozyskiwaniu inwestorów, marketingu 360° oraz zwiększaniu efektywności – począwszy od badania rynku, cyfryzacji, jakości danych, poprzez strategię cenową, kompetencje zespołu, aż po modele ekspansji zagranicznej. Posiada ponad 15-letnie doświadczenie w sprzedaży i marketingu, ze szczególnym uwzględnieniem procesu transformacji cyfrowej obszaru sprzedaży.



OBSERWATOR GOSPODARCZY

Obserwator Gospodarczy to portal ekonomiczny, którego celem jest budowanie świadomego i obywatelskiego społeczeństwa poprzez dostarczanie rzetelnych analiz gospodarczych. Portal oferuje aktualne wiadomości, komentarze oraz szczegółowe analizy z zakresu gospodarki, finansów, nieruchomości, energetyki i biznesu, obejmujące zarówno Polskę, jak i świat.



PORTFEL POLAKA

Portal monitorujący, komentujący i zajmujący się wszystkim tym, co ma wpływ na Twoje finanse. Na to, ile zarabiasz, wydajesz i oszczędzasz. Portfel Polaka to miejsce stroniące od plotek i polityki, o ile nie ma to bezpośredniego przełożenia na grubość Twojego portfela.



REACH4.BIZ

reach4.biz to miejsce przeznaczone dla wszystkich zainteresowanych inwestowaniem w startupy i innowacje: inwestorów, founderów, pomysłodawców, naukowców, przedstawicieli funduszy oraz osób aktywnych w ekosystemie startupowym. Gromadzi i prezentuje wiedzę na temat trendów dominujących w poszczególnych branżach, modeli inwestowania w startupy, zalet i ryzyk z nimi związanych, budowania zdrowych relacji inwestor – founder. Wspiera polski ekosystem startupowy poprzez edukację inwestorów w zakresie świadomych decyzji inwestycyjnych przy inwestowaniu w startupy na różnym etapie ich rozwoju.



TELEWIZJA BIZNESOWA

Telewizja Biznesowa jest efektem połączenia dwóch uznanych marek w mediach: inwestorzy.tv i Comparic TV. To właśnie z ich synergii narodziła się idea stworzenia platformy dostarczającej najświeższych i najbardziej wiarygodnych informacji z dziedziny biznesu, finansów i inwestycji. Nasza siła leży w integracji tych dwóch renomowanych brandów, które teraz wspólnie dostarczają unikalne wartości dla naszych widzów. TVB dostępna jest na stronach: televizjabiznesowa.pl, comparic.pl, inwestycje.pl, stockwatch.pl, a także w CDA, GONET.TV oraz na platformach MEGOGO czy AVIOS.



TRAMPKI NA GIEŁDZIE

Trampki na giełdzie to działania edukacyjne z zakresu budowania bezpieczeństwa finansowego, oszczędzania, podstaw inwestowania skierowane do dzieci, nastolatków i rodziców. Fundacja Trampki na giełdzie jest jedną z 10 organizacji pozarządowych, które powołały Krajowe Centrum Edukacji Ekonomicznej (KCEE). Ideą Trampki jest edukacja młodego pokolenia prowadzona z samego serca sektora finansów – przez Mentorów, w których role wcielają się praktycy sektora finansowego. Mentorami są finansiści, prawnicy, marketingowcy na stanowiskach specjalistycznych, analitycznych czy zarządczych.

Przedstawione, w dystrybuowanych przez serwis raportach, poglądy, oceny i wnioski są wyrazem osobistych poglądów autorów i nie mają charakteru rekomendacji autora lub serwisu walutomat.pl do nabycia lub zbycia albo powstrzymania się od dokonania transakcji w odniesieniu do jakichkolwiek walut lub papierów wartościowych. Poglądy te jak i inne treści raportów nie stanowią „rekomendacji” lub „doradztwa” w rozumieniu ustawy z dnia 29 lipca 2005 o obrocie instrumentami finansowymi.





Walutomat[®]