

## Taupymas

# Finansinės masės auginimas

Taupymas – svarbi finansinių treniruočių dalis, kuri padės planuoti turtą. Jų metu įgijęs gerą formą, galėsi be baimės žengti į investicijų ar paskolų lygą. Taupymą sporto terminais galime prilyginti masės auginimui. Ar pasiruošęs šiam iššūkiui?

**Svarbu:** prieš imantis masės pratimų, reikėtų turėti finansinę formą – būti pasitreniravus biudžeto srityje. [Tą gali padaryti čia.](#)



# 1 mėn.

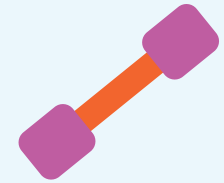
## Pasirink kaip sportuosi

Atsidėti pinigais galima keliais būdais. Rinkis tą, kuris arčiausiai širdies – visai taip, kaip pasirenkant sportavimo programą. Taupyti gali kaupdamas grynuosius pinigus. Šiuolaikiškesnis būdas yra sukurti atskirą sąskaitą, į kurią savo nuožiūra pervesi pinigus. Pinigų pervedimą į tokią sąskaitą gali ir automatizuoti: pavyzdžiui, su išmaniuoju „Swedbank“ įrankiu [E-taupyklė](#) nustatyti tam tikrą mėnesio mokėjimą.



## Susidaryk konkrečią taupymo programą

Kitas žingsnis yra taupymo tikslų ir prioritetų nusistatymas. Šioje finansinių treniruočių dalyje tai itin svarbu, nes suteikia motyvacijos. Juk niekas taip nedžiugina, kaip tikslo pasiekimas. Taupymo tikslu visų pirma turėtų būti „finansinės pagalvės“ (bent 3 mėn. pajamų dydžio) sukaupimas. Tačiau tuo pačiu metu gali nusistatyti ir kitus tikslus. Atostogos, pradinis įnašas automobiliui ar būstui, o gal sportiniai bateliai ar keptuvė?



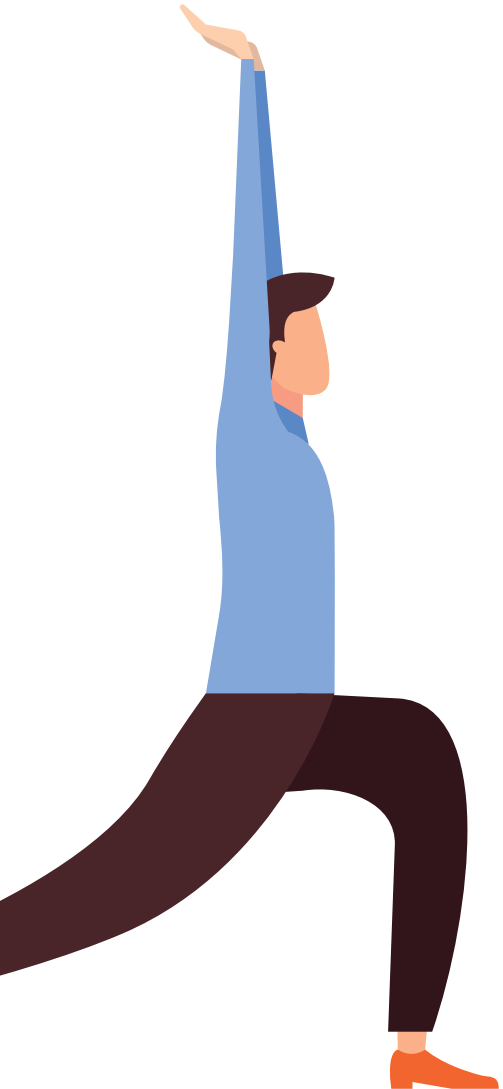
## Išsikelk trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus

Sportiniai bateliai ar keptuvė, greičiausiai, yra trumpalaikiai taupymo tikslai. O štai pradinis įnašas būsto paskolai jau bus ilgalaikis tikslas. Susirašyk viską, kam nori sutaupyti. Išskirk tuos tikslus, kurie yra svarbesni, ir paskirstyk taupymo prioritetus. Motyvacija sustiprės, jeigu tikslus pasikabinsi gerai matomoje vietoje – pavyzdžiui, ant šaldytuvo namie.

## Daryk „Moku sau“ pratimą

Taupymo pratimus pradėk nuo paties paprasčiausio, kuris vadinasi „Moku sau“. Šio pratimo esmė – iškart atsidėti dalį gaunamų pajamų. Startuoti gali su lengvu 10 proc. pajamų atsidėjimu. Galbūt jau pradėjai jį daryti [biudžeto planavimo](#) metu? Puiku – atmink, kad galima palaipti didinti svorį, t.y. atsidedamų pajamų procentą.

# 1 mėn.



## Nepamiršk kasdienės biudžeto mankštos

Vykdydamas sportinio taupymo programą, nepamiršk prižiūrėti bendros fizinės formos – biudžeto balansavimo ir planavimo. Atidžiai sek, kad, prijungus taupymo pratimus, išlaidos neviršytų pajamų. Ar nepamiršai [disciplinos pratimų](#)?

## Atlik aukšto intensyvumo treniruotę iki pensijos

Ši treniruotė bus intensyvi ir vienkartinė, bet jos rezultatai atsilies po daugelio metų. Jei tiksliau, po tiek metų, kiek liko iki pensijos. Treniruotės metu Tau reikės pasirinkti, kiek kaupsi pensijos išmokai. Variantų yra keli, [o juos gali išsirinkti čia](#). Taupymas tai ar investavimas – kaip pavadinsi, taip nepagadinsi.

## Apdovanok save

Ar pavyksta nuolat atlikti taupymo pratimus? Nesikuklink, padaryk sau mažą dovaną. Pavyzdžiui, skirk laiko sau ir pailsėk, klausydamas raminančios muzikos [iš Pauliaus Kilbausko albumo „Vanduo“](#).

## Imkis naujų sporto šakų

Matai, kad jau dabar taupymo tikslus pasieki be didesnių pastangų? Reiškia, gali imtis [investavimo treniruočių](#).

# 2-3 mėn.



## Priimk naują sportinio taupymo iššūkį

Taupymo priemonės ir tikslus išsirinkai, „Moku sau“ pratimą atlieki reguliariai. Ar gali dar šiek tiek save išbandyti? Tikrai taip. Taupymo būdų yra sugalvota daug – nuo 52 savaitių iššūkio iki „pasidaryk pats“ filosofijos taikymo, gaminimo namuose ar „parduok prieš pirkdamas“ metodo bei daugelio kitų. Sužinok apie juos, klausydamas [„Pinigai ir reikalai“ tinklalaidžių](#), ir imkis bent vieno. Pradžiai.

## Aplenk kliūtis

Juk būna, kad neatsilaikai prieš pagundą, suvalgai pyragaitį, o po to, norėdamas atpirkti šią nedidelę nuodėmę, atlieki daugiau pratimų ir nubėgi toliau. Pagalvok, kaip gali „išsportuoti“ savo mažas finansines nuodėmes, nes būtent dėl šių kliūčių kartais gali atrodyti, kad pinigai ištirpsta savaime. Pavyzdžiui, atsisakęs kavos puodelio pakeliui į darbą, per metus gali sutaupyti iki 400 EUR.

## Sustiprink taupymo raumenis

Jeigu matai, kad su taupymo būdu „Moku sau“ pavyksta atsidėti 10 proc. kas mėnesį, galbūt verta pakilnoti ir didesnius svorius? Išbandyk pratimą, kai atsidedi 15 proc. pajamų kas mėnesį. Jei visus taupymo pratimus pradėjai nuo nulio, toks būdas gali padėti sutaupyti beveik 2 mėn. dydžio „finansinę pagalvę“. Tai jau labai didelis žingsnis link geros finansinės formos.

## Pakeisk treniruočių kryptį

Atsistoti ant galvos – iššūkis bet kuriam žmogui. Ši treniruotė, kuri išties atliekama galva, irgi yra tam tikras požiūrio pakeitimas. Galbūt siekiant taupyti galima ne sumažinti savo išlaidas (tai, žinoma, niekada nekenkia), o padidinti pajamas? Surask naujų būdų [užsidirbti su šiuo paprastu gidu](#).

## Apdovanok save

Ar pavyksta nuolat atlikti taupymo pratimus? Nesikuklink, pasidaryk sau mažą dovaną, kuri motyvuotų ar gal praverstų taupant.

## Imkis naujų sporto šakų

Matai, kad po šių kelių taupymo mėnesių tikslus pasieki be didesnių pastangų? Imkis [investavimo treniruočių](#).



# 3-12 mėn.

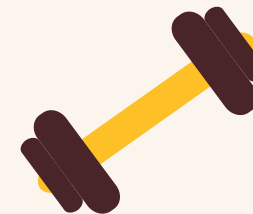
## Priimk dar vieną sportinio taupymo iššūkį

Kaip sportiniai iššūkiai priverčia kūną padaryti, atrodytų, neįmanomus dalykus, taip ir taupymo iššūkiai priverčia praplėsti galimybių ribas. Priėmėi vieną, priimk ir antrą, trečią – pamatysi, kaip apims taupymo azartas.



## Sek savo progresą

Nepamiršk pasidžiaugti didėjančia raumenų apimtimi, arba pilnėjančia sąskaita. Išties taupymo procesas yra smagus tuo, kad su kiekvienu sutaupytu euru jautiesi vis stipresnis.



## Apdovanok save

Ar pavyksta nuolat atlikti taupymo pratimus? Laikas dar vienai mažai dovanai ar pramogai sau.

## Toliau stiprink taupymo raumenis

Atsidėdamas po 15 proc. pajamų per mėnesį, per metus sutaupysi beveik dviejų mėnesių dydžio „saugumo pagalvę“. Tai labai geras rezultatas ir gali gan greitai pereiti prie 20 proc. atsidėdamų pajamų dydžio, o kartu imtis kitų finansinių treniruočių.

## Imkis naujų sporto šakų

Matai, kad po visų taupymo pratimų tikslus pasieki be didesnių pastangų? Imkis [investavimo treniruočių](#).