

EGENOMSORG VED ØKONOMISKE BEKYMNINGER



ANALYSER DIN SITUATION

1. Få overblik over dine indtægter og udgifter.
2. Identificer udgifter, der skal reduceres eller undgås.
3. Sammenlign dine aktiver og gæld.



ÆNDR DIN SITUATION

- Hvis indkomsten er utilstrækkelig:
 - Søg pålidelige råd.
 - Udforsk sociale ydelser.
 - Overvej mere arbejde.
- Hvis udgifterne er ude af kontrol (tobak, alkohol, indkøb):
 - Deltag i vores "Bedre vaner" kursus på Remote-health.eu.
 - Tal med nogen.
 - Overvej coaching eller terapi.
- Hvis afdrag på lån er for høje:
 - Forhandl med din bank.
 - Søg gældsrådgivning tidligt.



GENVIND SELVTILLIDEN

- Accepter din situation.
- Hold dig til din plan.
- Gennemgå og juster din plan regelmæssigt.
- Fokuser på det du har.

Du skal have tillid til dig selv, og at du kan opnå dine mål.



Co-funded by
the European Union



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.