

# Deň bez dlhov

Máte dlhy a neviete, ako ich riešiť?  
Preto je tu **DEŇ BEZ DLHOV!**

Naši odborní poradcovia vám celý november budú bezplatne a úplne nezáväzne pomáhať pri riešení vašej náročnej finančnej situácie. Odpovedia na vaše otázky a pomôžu vám pri riešení dlhov.

Úplne zdarma vám tiež poskytnú informácie o tom, či sa voči vám nevedú exekúcie a koľko ich prípadne je.

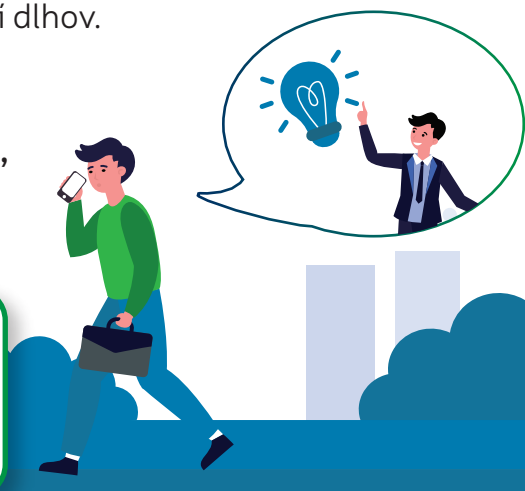


Bezplatná linka **0800 22 33 22**

(Dostupná celý november,  
vo všedné dni od 8:00 do 16:30)



Kontaktný formulár na **www.nasedlhy.sk**  
(V priebehu novembra nám posielajte svoje otázky.)



**Poradte sa s nami a užívajte si život bez dlhov!**

Partneri akcie:



Partnerská mestá:

Prešov





# Deň bez dlhov

## DLHOVÝ POMOCNÍK

### 9 krokov ako sa dostať z dlhov

#### 1. **Buďte aktívny**

Dlhy sa samé od seba nevyriešia. Nereagovaním a odkladaním sa dlhy ešte znásobia.

#### 2. **Začnite dlhy splácať, nie navyšovať**

Vyrovnať dlhy ďalším dlhom nič nerieši. Situácia sa len odsunie a za pár mesiacov sa objaví opäť a možno bude ešte horšia.

#### 3. **Urobte si zoznam dlhov**

Spojte sa so všetkými veriteľmi a zistite si aktuálny stav, komu dlhujete koľko a aké sú podmienky splácania. Nezabudnite na priateľov a známych, od ktorých ste si požičali.

#### 4. **Určite dlhom priority podľa dôležitosti**

Prednosť dajte dlhom, ktoré majú vysoké pokuty za oneskorené splátky a dlhom, ktoré súvisia so základnými životnými potrebami (nájom, energie, hypotéka).

#### 5. **Dohodnite si s veriteľmi splátkové kalendáre**

Ukážte im svoj pozitívny prístup k riešeniu dlhov a skúste sa s nimi dohodnúť na podmienkach splácania. Dohodnite si splátky v takej výške, aby pre Vás bolo reálne platiť ich každý mesiac. Pravidelným splácaním sa môžete vyhnúť súdnemu konaniu.

#### 6. **Udržujte pravidelný kontakt s veriteľmi**

Pokiaľ nebudete mať na splátku, prehovorte si o tom so svojím veriteľom. Tým, že sa s ním spojíte skôr, ako dôjde k oneskoreniu platby, získate dostatok času na riešenie situácie. V dnešnej dobe ponúka väčšina veriteľov možnosť odkladu alebo zníženia splátok.

#### 7. **Dôležitú podporu a pomoc nájdete u svojich najbližších**

Cesta z dlhov je náročná a dlhá, preto je veľmi dôležitá psychická podpora Vašich najbližších. Nebojte sa im zdôveriť so svojou situáciou, spoločne nájdete viac riešení.

#### 8. **Pripravte si domáci rozpočet**

Starostlivo sledujte svoje príjmy a výdavky a plánujte si ich dopredu. Obmedzte výdavky na minimum znížením rôznych poplatkov (za telefón, internet, káblovú televíziu) a obmedzením nepotrebných vecí (cigarety, alkohol). Spotrebný tovar kupujte po starostlivej úvahe a len keď je to naozaj potrebné.

#### 9. **Hľadajte možnosti pre zvýšenie príjmov**

Pokúste sa k svojej bežnej práci nájsť si po dobu riešenia dlhov ešte ďalšiu brigádu alebo výpomoc u známych alebo kamarátov. Vyriešite svoje dlhy rýchlejšie.



SVOJE DLHY SI MÔŽETE PREHĽADNE USPORIADAŤ V NASLEDUJÚCEJ TABUĽKE:

Veriteľ	Kontakt na veriteľa	Aktuálna dlžná čiastka	Podmienky	Priorita	Splátka podľa nového splátkového kalendára



[www.nasedlhy.sk](http://www.nasedlhy.sk)



0800 22 33 22