

# TAG MAGTEN OVER DINE PENGE!

Vi kvinder kan så meget; tage vare på vores krop, udseende, børn, mand, familie, veninder, hjem og arbejde. Men hvor meget energi bruger du på dine penge? Penge er ikke alt, men det kan give dig frihedsfølelse og flere valgmuligheder at have magten over dine penge. Med denne guide kan du ligefrem tiltrække penge. Og det kan ske hurtigere, end du tror. Vi begynder NU!



## TRIN 1

# KIG TILBAGE PÅ DIN BARNDOM

De fleste af os er vokset op i omgivelser, der ikke gør det nemt at blive velhavende. Måske har du hørt dine forældre skændes om penge, du har mærket på egen krop, hvordan det føles at have mere eller mindre end dine kammerater. Der er ofte et direkte link mellem måden, du håndterer penge på i dag, og dine oplevelser med penge i barndommen. Ikke for at du skal bruge din barndom som en undskyldning for ikke at være ansvarlig, men det kan være med til at åbne dine øjne for, hvorfor du handler, som du gør i dag. Og dermed kan du ændre dit mønster.

## JANES PENGEHISTORIE

En af mine coachingklienter havde problemer i parforholdet, fordi manden var sur over, at hun brugte flere penge, end de tjente. Jane kunne bare ikke lade være. Hun skjulte sit store forbrug for manden. Da jeg spurgte ind til Janes forældres forhold til penge, fandt vi ud af, at Janes afhængighed stammede fra moderens overforbrug af tøj og sko. Janes far havde to fuldtidsjob for at få økonomien til at hænge sammen. Det var ekstremt vigtigt for moderen at signalere til omverden: "Vi er rige", og når der ikke var råd til dyrt tøj til Jane og hendes søster, bestilte moderen kopivarer af dyre mærker hjem fra Østen. De levede på en løgn, og det var netop løgne om penge og forbrug, der nu var ved at koste Jane og hendes mand deres ægteskab i dag.

## SÅDAN GØR DU:

Det er ikke din skyld, hvad du har lært eller ikke lært om penge i din barndom. Men husk, at du altid selv er ansvarlig for, hvad du vælger at gøre ved det i dag. Du kan tage magten over dine penge uanset hvad! Prøv at stille dig selv følgende spørgsmål:

- ☘ Havde dine forældre et sundt forhold til penge?
- ☘ Havde dine forældre mere eller mindre end dine venners forældre?
- ☘ Følte du dig rig som barn?
- ☘ Hvilke budskaber har du hørt om penge, da du voksede op?
- ☘ F.eks. "Penge vokser ikke på træerne" eller "Penge er roden til alt ondt"?
- ☘ Hvordan håndterer du dine penge i dag? Kan du se en forbindelse til, hvad du har lært om penge fra din barndom?

"Vi var fattige i mit barndoms-hjem, og uanset hvor mange penge jeg tjener, har jeg svært ved at bruge rigtig mange penge. Jeg sparer stadig, hvor jeg kan"

– Citat: Hilary Swank



## TRIN 2

# BETAL DIG SELV FØRST

"Du kan ikke hælde fra en tom kande," plejer jeg at sige. Du kan ikke give noget til andre, som du ikke selv har. Og forsøger du at give din tid, energi og penge, selvom du selv er i underskud, så reagerer din krop ofte med smerte og sygdom. Fordelen ved at betale dig selv først hver måned, inden du betaler din husleje, mad til familien, dit billån osv. er, at du fylder op hos dig selv først.

Få banken til at overføre 10 % af din nettoindkomst hver måned til en separat konto. Det er fra nu af din "guldand", der i fremtiden skal lægge store sunde "guldæg". Måske tænker du: Ja, men jeg kan umuligt undvære 10 % af min løn. Fordelen ved denne metode er, at du ikke selv når at få pengene i hånden. De fleste mennesker bruger det, de har til rådighed.

## SÅDAN GØR DU:

- ☘ Beslut dig for hvor mange procent af din indkomst, der skal gå til at betale dig selv først. Ring til din bank og opret en konto, hvor de overfører det beløb hver måned.
- ☘ Tag stilling, til hvordan eller hvad du skal bruge de penge til. Skal de investeres? Spares op til noget, du længe har drømt om at gøre?

## TRIN 3

# INVESTER I DIG SELV

Jeg er vild med tanken om, at det ikke kun er mig, der arbejder for mine penge, men at mine penge også arbejder for mig. Forfatter til bogen "En sikker investering" Karsten Engmann Jensen mener, at kvinder er bedre til at investere i aktier end mænd, da vi er mere intuitive og tålmodige. Og du behøver ikke være en ørn til pengesager!

## SÅDAN GØR DU:

- ☘ Køb aktier, der er så forskellige som muligt. Altså både hos store og små virksomheder og i forskellige brancher. Spred dig ud. Det kan være farligt at have alle dine æg i en kurv.
- ☘ Invester kun penge, du ikke har brug for nu og her. Du kan kun tabe på en aktie, hvis du er nødt til at sælge, når den går ned. Vær med i aktiespillet på den lange bane i stedet for den korte.
- ☘ Brug din intuition. Du behøver ikke at læse side op og side ned om hver enkelt virksomhed, du ønsker at investere i. ▶



**FÅ 7 RÅD, DER GØR DIG RIGERE!**

Send en sms til 1266 med teksten **QZ PENGE12**, så får du hver dag i en uge et godt tip til, hvordan du sparer penge i din hverdag. Det koster 5 kr. + alm. sms-takst.

Se betingelser på side 10.

## TRIN 4

### TILTRÆK PENGE

Min "pengeguru" Suze Orman (amerikansk forfatter til en række bestseller-bøger om penge, foredragsholder og har eget tv-show) påstår, at penge tiltrækkes af orden. Når jeg ikke er organiseret, køber jeg mad ind, vi ikke får spist, jeg glemmer at tage en stofpose med, når jeg handler, og belaster både miljø og pengepung, jeg glemmer at have min vanddunk i bilen og må stoppe og købe vand på en tankstation osv. Det lyder alt sammen som små ting, men tænk på, hvor mange penge det bliver på et år!

### SÅDAN GØR DU:

- ✿ Lav en madplan hver uge. Brug rester i stedet for at smide ud.
- ✿ Hav en drikkedunk med, så du undgår at betale overpris for drikkevare.
- ✿ Tag en stofpose med, når du handler i stedet for at købe plastikposer.
- ✿ Lav en oprydningssplan i dit hjem. Det må ikke blive overvældende, så beslut dig f.eks. for at rydde en skuffe, et skab eller et rum op hver weekend.
- ✿ Spørg dig selv, hver gang du køber noget: Er dette med til at berige mit liv? Eller er det i virkeligheden noget, der frarøver mig penge og skaber endnu mere rod i mit liv?

"Da jeg blev styrtende rig, kunne jeg slet ikke styre det i starten. Jeg var total skør: Købte to Bentley-biler. En til godt vejr og en til regnvejr. Det er ikke længe siden, at jeg var en fattig dreng i Harlem i New York, og det kræver tilvænning at blive så rig"

- Citat: P. Diddy



## TRIN 5

### BLIV RIG VED AT GIVE

Når du giver ud fra sund og kærlig hensigt, føles det godt, og du beviser, at penge er godt anbragt hos dig, og du signalerer overflod til din underbevidsthed. Og jeg har gang på gang oplevet, at det, vi giver ud, kommer tifoldigt tilbage. I alle de store verdensreligioner er det en skik at give 10 % af sin indkomst til folk, der har mindre end en selv.

### SÅDAN GØR DU:

Spørg dig selv ...

- ✿ Hvad vil umiddelbart være det positive ved at give en procentdel af din indkomst væk?
- ✿ Hvad ville umiddelbart være det negative ved at give en procentdel af din indkomst væk?
- ✿ Hvilke af de to ovenstående svar vejer mest på positiv/negativ-siden lige nu?

## VIL DU VIDE MERE?

Ønsker du at skabe overskud i dit liv, kan du læse mere her:

→ [www.ret-naad.dk](http://www.ret-naad.dk)

→ [www.ibceuroforum.dk](http://www.ibceuroforum.dk)

→ Bogen "Tag magten over dine penge" af Gitte Koldtoft, Forlaget Olivia, udkommer januar 2009

→ Bogen "En sikker investering" af Karsten Engmann Jensen, Forlaget TV2

## VIGTIGE SPØRGSMÅL KLOGE KVINDER STILLER SIG SELV OM PENGE:

- ✿ Hvis min mand døde, hvordan ville min og mine børns økonomiske situation være?
- ✿ Hvordan er jeg stillet i forbindelse med skilsmisse?
- ✿ Hvorfor er det vigtigt, at vi er gift eller har udvidet samlevestestamente?
- ✿ Hvordan ser min pensionsopsparing ud? Kvinder har ofte dårligere pensionsordninger end mænd, da det ofte er dem, der går på barsel, nedsat tid og tjener mindst.
- ✿ Hvilke forsikringer har jeg? Og kan jeg evt. få samme forsikringer billigere et andet sted?
- ✿ Hvor stor er min skatteprocent? Forsikringer og pensionsordninger kan være fradragsberettiget.