SERIA: KONKRETNE ROZWIĄZANIA

WYJDŹ Z PĘTLI

Jak spłacić długi i przestać bać się telefonu z banku — plan 90 dni dla ludzi, którzy żyją od pierwszego do pierwszego

PLAN 90 DNI

Praktyczny przewodnik • Wydanie I • 2026

Spis treści

1 Otwórz wreszcie te koperty 4

2 Czego windykacja NIE może ci zrobić 7

3 Zatrzymaj krwawienie 10

4 Metoda lawiny vs. metoda kuli śnieżnej 13

5 Zadzwoń, zanim oni zadzwonią 15

6 Konsolidacja, wakacje kredytowe, upadłość konsumencka 18

7 Skąd wziąć dodatkowe 500–1500 zł miesięcznie 21

8 Plan 90 dni 24

9 Partner, rodzina i wstyd 26

10 Poduszka, która nie pęka 29

11 Nigdy więcej 31

Zanim zaczniemy

Ta książka to praktyczny przewodnik edukacyjny, nie porada prawna ani finansowa — Twoja sytuacja może wymagać konsultacji z prawnikiem lub doradcą. Ale zanim pomyślisz „kolejny poradnik, który każe mi nie kupować kawy na mieście" — nie. Nie będzie o kawie. Będzie o tym, jak w 90 dni przejść od „boję się otworzyć koperty" do „wiem dokładnie, komu, ile i kiedy — i mam plan, który się domyka". Różnica między tymi dwoma stanami jest większa, niż myślisz. I leży bliżej, niż myślisz.

ROZDZIAŁ 1

Otwórz wreszcie te koperty

Zacznijmy od sceny, którą znasz. Na komodzie leży sterta kopert. Część jeszcze zaklejona — te z banku, te z „firmy windykacyjnej", jedna może z sądu. Telefon dzwoni z nieznanego numeru trzeci raz w tym tygodniu; nie odbierasz, bo wiesz, kto to. Wieczorem nie możesz zasnąć, w głowie kołowrotek: „ile tego naprawdę jest?". I najciekawsze: **nie wiesz**. Boisz się kwoty, której nawet nie znasz.

To nie jest lenistwo ani głupota. To klasyczny mechanizm psychologiczny — unikanie. Mózg traktuje kopertę jak zagrożenie, a przed zagrożeniem ucieka. Problem w tym, że unikanie ma cennik i to najwyższy na rynku: odsetki karne rosną, terminy na reakcję mijają, sprawy trafiają do sądu, a Ty płacisz dodatkowo walutą, której nie odzyskasz — miesiącami życia w strachu. Oto pierwsza zasada tej książki, wykuj ją sobie w głowie: **strach przed długiem jest zawsze droższy niż dług.**

Jest też druga zasada, która może Cię zaskoczyć: **dług to matematyka, nie moralność.** Nie jesteś złym człowiekiem, bo masz długi. Jesteś człowiekiem, któremu przestał się domykać arkusz kalkulacyjny — czasem z własnych decyzji, częściej z kombinacji: inflacja zjadła pensję, rata skoczyła, praca się posypała, coś wypadło. Windykator nie dzwoni do Ciebie, bo jesteś zły. Dzwoni, bo w systemie jest niezgodność

liczb. A niezgodności liczb się rozwiązuje — liczbami, nie wstydem.

Wieczór prawdy. Dziś wieczorem, maksymalnie jutro, robisz jedną rzecz — tylko jedną, ale całą: otwierasz wszystkie koperty i budujesz mapę zadłużenia. Potrzebujesz godziny, dwóch przy większej skali, kartki albo arkusza. Tabela ma siedem kolumn:

1. **Komu** (bank, pożyczkodawca, windykacja, osoba prywatna, ZUS/US — tak, ich też wpisujemy),
2. **Ile kapitału** (kwota bazowa),
3. **Ile z odsetkami/kosztami dziś** (z ostatniego pisma),
4. **Rata / żądana kwota miesięcznie**,
5. **Oprocentowanie** (RRSO, jeśli znasz — chwilówki wpisuj na czerwono),
6. **Status** (spłacam normalnie / opóźnienie / windykacja / sąd / komornik),
7. **Termin najbliższego kroku** (data z pisma).

Wypełniaj na zimno, jak księgowy cudzej firmy. Jeśli czegoś nie wiesz — nie zgaduj: zadzwoń do wierzyciela i zapytaj o aktualne saldo (masz do tego pełne prawo) albo pobierz raport o sobie z BIK (raz na pół roku darmowy) i sprawdź w rejestrach dłużników (BIG InfoMonitor, ERIF, KRD — każdy udostępnia darmowy wgląd we własne dane). Zdziwisz się, ale częsty efekt tego wieczoru brzmi: „myślałem, że jest gorzej". A nawet jeśli jest dokładnie tak źle, jak się bałeś —

od dziś strach ma wymiary, a wszystko, co ma wymiary, mieści się w planie.

> **Ćwiczenie 1.1.** Po wypełnieniu tabeli zapisz pod nią trzy liczby: suma całkowita, suma miesięcznych żądań, Twój miesięczny dochód netto. Te trzy liczby to Twój punkt startowy. Za 90 dni porównasz.

KONIEC DARMOWEGO FRAGMENTU

WYJDŹ Z PĘTLI

Pełna wersja: 33 stron PDF

W pełnej wersji czeka jeszcze:

ROZDZ. 2 **Czego windykacja NIE może ci zrobić** s. 7
straszak kontra realna konsekwencja; droga od monitu do komornika

ROZDZ. 3 **Zatrzymaj krwawienie** s. 10
12 cięć od najmniej bolesnych i 3 wydatki, których nie wolno ciąć

ROZDZ. 4 **Metoda lawiny vs. metoda kuli śnieżnej** s. 13
który dług spłacać pierwszy + harmonogram z datą końca

ROZDZ. 5 **Zadzwoń, zanim oni zadzwonią** s. 15
rozmowy z bankiem i windykacją, słowo po słowie

ROZDZ. 6 **Konsolidacja, wakacje kredytowe, upadłość konsumencka** s. 18
kiedy ratują, a kiedy pogrążają

ROZDZ. 7 **Skąd wziąć dodatkowe 500–1500 zł miesięcznie** s. 21
dziewięć dźwigni dochodu w trzech horyzontach czasowych

ROZDZ. 8 **Plan 90 dni** s. 24
tydzień po tygodniu, z rytuałem dnia wypłaty

ROZDZ. 9 **Partner, rodzina i wstyd** s. 26
jak powiedzieć bliskim — trzy zdania na początek

ROZDZ. 10 **Poduszka, która nie pęka** s. 29
pierwszy zapas i gdzie go trzymać

ROZDZ. 11 **Nigdy więcej** s. 31
pięć zasad, w tym zasada 72 godzin

Cały plan: 39 zł

PDF od razu po płatności — na ekranie i w mailu.
Płatność BLIK-iem lub kartą, w minutę.

plannaproblem.pl/wyjdz-z-petli