



Χρηματοοικονομική Ευημερία





Μια εισαγωγή στην χρηματοοικονομική ευημερία

Εφαρμοσμένη συμβουλευτική
για τα άτομα και τα νοικοκυριά



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ
ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟΥ

***Ας εστιάσουμε
στην μεγάλη
εικόνα, δηλαδή
στην ευημερία των
πολιτών!***



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ
ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟΥ



Ευημερία

Η ευημερία είναι η εμπειρία της υγείας, της ευτυχίας και της οικονομικής ευμάρειας. Περιλαμβάνει την καλή ψυχική και σωματική υγεία, την αίσθηση ικανοποίησης για την ζωή και μια ύπαρξη νοήματος ή ενός σκοπού. Γενικότερα, η ευημερία είναι το να αισθανόμαστε καλά.

Η ευημερία ενός ατόμου διαμορφώνεται και επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες και η πορεία επίτευξης της δεν είναι μια εύκολη υπόθεση.

Παρακάτω παρουσιάζονται οι τρεις συνιστώσες της ευημερίας, η φυσική, η πνευματική και η χρηματοοικονομική, μαζί με τις κατηγορίες τους.



Φυσική Ευημερία

Υγεία και άσκηση

Διαχείριση του βάρους

Υγιεινή διατροφή

Πρόληψη ασθενειών

Πνευματική Ευημερία

Επικοινωνία με ηγέτες

Διαχείριση ανθρώπινων
σχέσεων στον εργασιακό
χώρο

Ικανότητα προσαρμογής
στις τεχνολογικές αλλαγές
του εργασιακού χώρου

Διαχείριση του Στρες

Χρηματοοι- κονομική Ευημερία

Η θεωρία του κύκλου
ζωής

Δημιουργία
Προϋπολογισμού

Κατανόηση του ρόλου
της αποταμίευσης

Διαχείριση ακίνητης
περιουσίας

Διαχείριση των
επενδύσεων

Διαχείριση χρέους

Πρόληψη για την
περίοδο της
συνταξιοδότησης



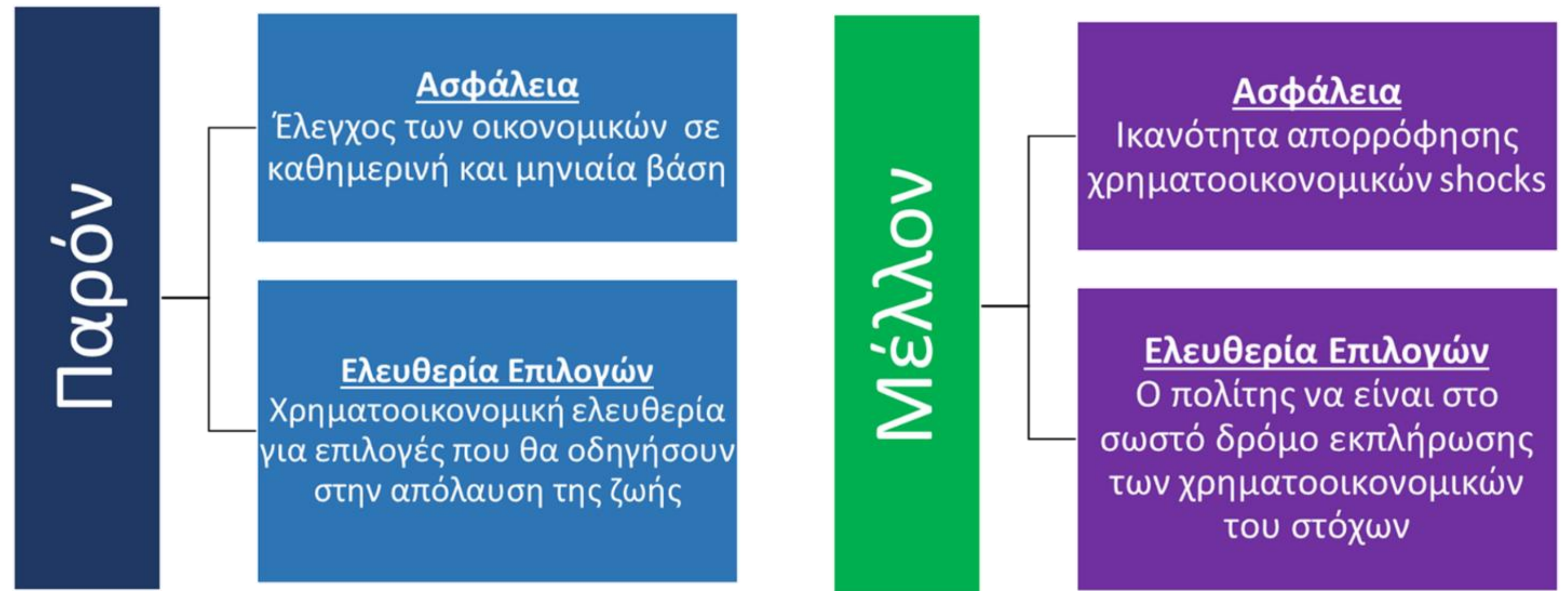
Χρηματοοικονομική Ευημερία

Η χρηματοοικονομική ευημερία είναι μια κατάσταση στην οποία ένα άτομο μπορεί να **ανταποκριθεί πλήρως** στις τρέχουσες και στις πάγιες **οικονομικές του υποχρεώσεις**, μπορεί να αισθάνεται **ασφαλές** για το **χρηματοοικονομικό του μέλλον**, ενώ ταυτόχρονα είναι σε θέση να κάνει **επιλογές** που του επιτρέπουν να **απολαμβάνει τη ζωή**.

Η σχετική προσέγγιση περιλαμβάνει το αίσθημα ότι το άτομο έχει τον **πλήρη έλεγχο** της χρηματοοικονομικής του ζωής, την **ικανότητα να ανταπεξέλθει** σε ένα **χρηματοοικονομικό σοκ**, το ότι βρίσκεται σε καλό δρόμο προς την **επίτευξη των χρηματοοικονομικών του στόχων** και ότι έχει την **ευελιξία** να κάνει **επιλογές** με τα χρήματά του.

Χρηματοοικονομική Ευημερία

Η χρηματοοικονομική ευημερία έχει τέσσερα κεντρικού ενδιαφέροντος στοιχεία που προκύπτουν από όλους δυνατούς συνδυασμούς της **χρηματοοικονομικής ελευθερίας (financial freedom)** και της **χρηματοοικονομικής ασφάλειας (financial security)**, για το **παρόν** και το **μέλλον**.



Χρηματοοικονομική Ανεξαρτησία

Η κατάσταση της χρηματοοικονομικής ανεξαρτησίας συνήθως σημαίνει πως έχουμε αρκετές αποταμιεύσεις, επενδύσεις και μετρητά ώστε να έχουμε την **οικονομική δυνατότητα** να υποστηρίξουμε το είδος και την **ποιότητα ζωής** που επιθυμούμε να προσφέρουμε **σε εμάς και στην οικογένειά μας**. Χρηματοοικονομική ανεξαρτησία σημαίνει αυξανόμενες αποταμιεύσεις που μας δίνουν την δυνατότητα να **συνταξιοδοτηθούμε νωρίς** ή **να ακολουθήσουμε την καριέρα που θέλουμε**, χωρίς η ζωή μας να καθοδηγείται απλά από την λήψη ενός συγκεκριμένου μισθού κάθε μήνα. Η χρηματοοικονομική ανεξαρτησία επιτυγχάνεται όταν **τα χρήματά μας δουλεύουν για εμάς** και όχι το αντίστροφο.



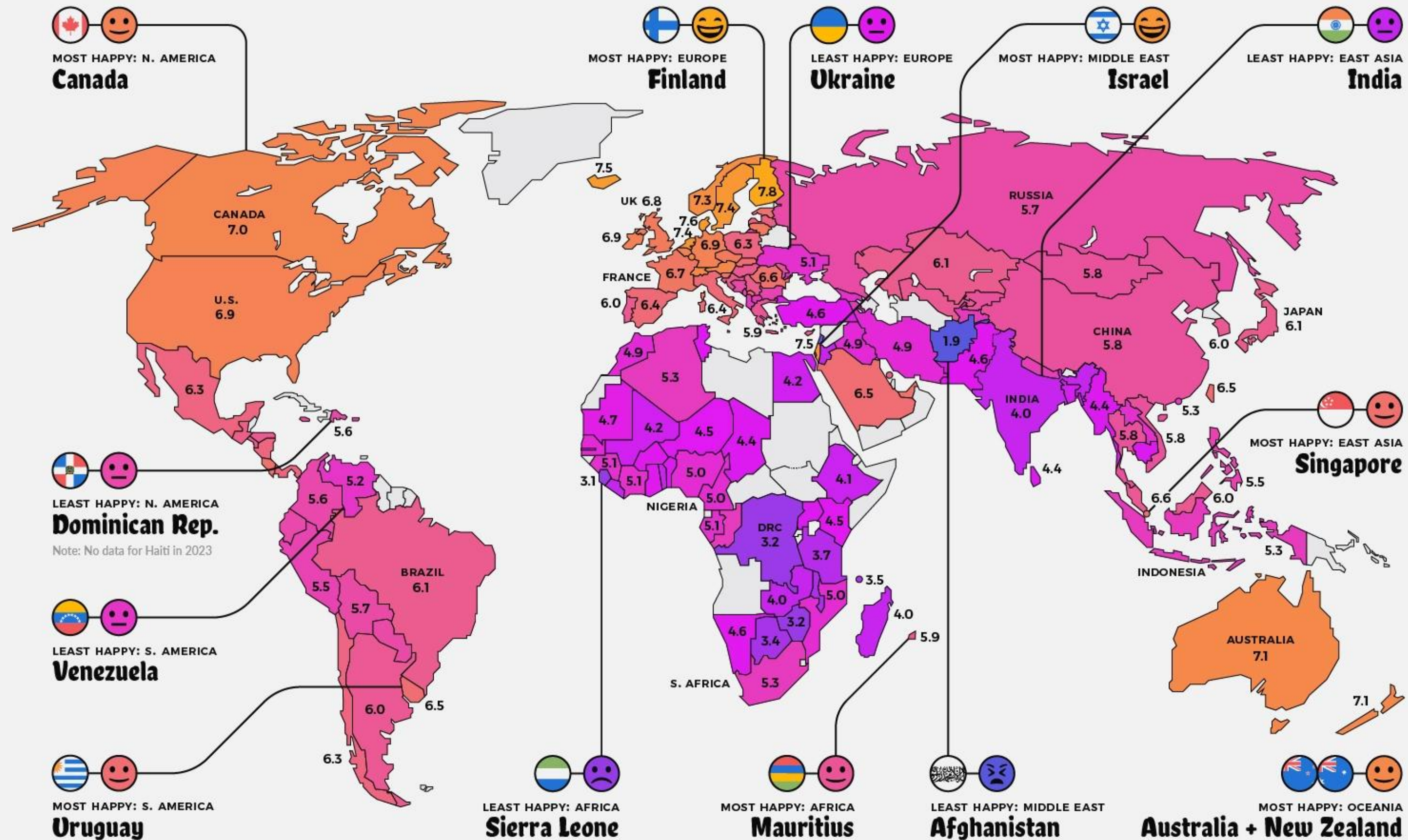
THE 7 LEVELS OF FINANCIAL FREEDOM

Abundant wealth	Money isn't a concern. You have more than you'll ever need.	7
Financial independence	You can live off the income your investments generate.	6
Flexibility	You have at least two years of expenses saved. You could take a year off work.	5
Stability	You have no 'bad' debt and six months' worth of expenses for emergencies.	4
Breathing room	You're saving some money and no longer living paycheck-to-paycheck.	3
Self-sufficiency	You've moved out of mom and dad's and can cover your expenses.	2
Clarity	You figure out where you are financially, and where you want to go.	1



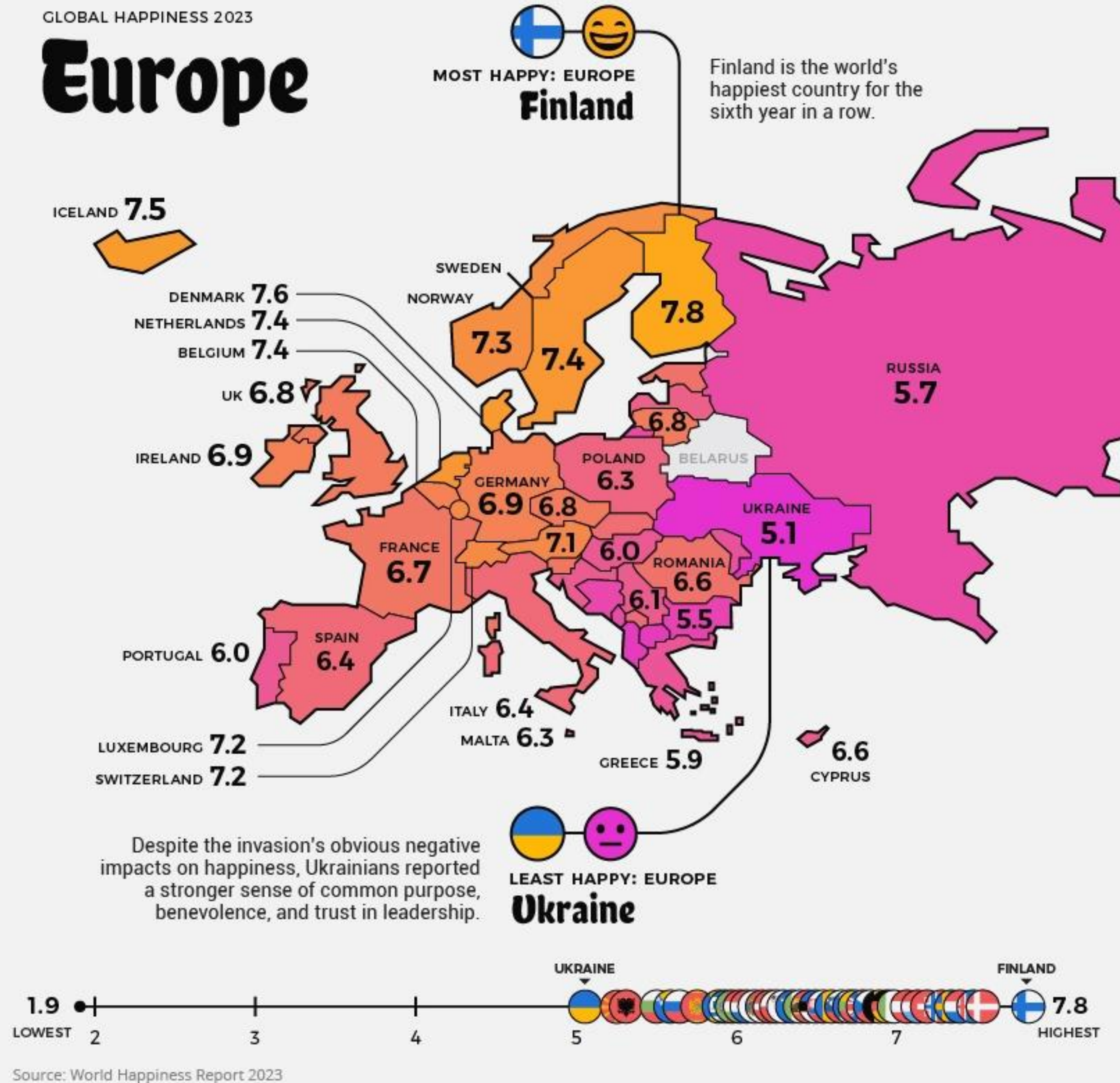
Global Happiness Index 2023

THE MOST & LEAST HAPPY COUNTRIES IN THE WORLD



Ποιες χώρες έχουν τους πιο ευτυχισμένους πολίτες στην Ευρώπη για το 2023;

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της σχετικής έρευνας, μεταξύ των 40 ευρωπαϊκών χωρών που εκπροσωπούνται στην Παγκόσμια Έκθεση Ευτυχίας για το 2023, η Ελλάδα κατατάσσεται 32^η, ενώ παραμένει στην προτελευταία θέση μεταξύ των χωρών-μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, με την Βουλγαρία να είναι η τελευταία.



Οι Ευρωπαϊκές Χώρες με τους πιο ευτυχισμένους πολίτες για το 2023

Χώρα	Ευρωπαϊκή Κατάταξη	Παγκόσμια Κατάταξη	Χώρα	Ευρωπαϊκή Κατάταξη	Παγκόσμια Κατάταξη	Χώρα	Ευρωπαϊκή Κατάταξη	Παγκόσμια Κατάταξη	Χώρα	Ευρωπαϊκή Κατάταξη	Παγκόσμια Κατάταξη
Φινλανδία	1	1	Γερμανία	11	16	Ισπανία	21	32	Πορτογαλία	31	56
Δανία	2	2	Βέλγιο	12	17	Ιταλία	22	33	Ελλάδα	32	58
Ισλανδία	3	3	Τσεχία	13	18	Κόσοβο	23	34	Μολδαβία	33	63
Ολλανδία	4	5	Ηνωμένο Βασίλειο	14	19	Μάλτα	24	37	Μαυροβούνιο	34	67
Σουηδία	5	6	Λιθουανία	15	20	Πολωνία	25	39	Ρωσία	35	70
Νορβηγία	6	7	Γαλλία	16	21	Λετονία	26	41	Βοσνία - Ερζεγοβίνη	36	71
Ελβετία	7	8	Σλοβενία	17	22	Σερβία	27	44	Βουλγαρία	37	77
Λουξεμβούργο	8	9	Ρουμανία	18	24	Κύπρος	28	46	Αλβανία	38	83
Αυστρία	9	11	Σλοβακία	19	29	Κροατία	29	48	Σκόπια	39	87
Ιρλανδία	10	14	Εσθονία	20	31	Ουγγαρία	30	51	Ουκρανία	40	92

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Παγκόσμιας Έκθεσης Ευτυχίας για το 2023

“Money does not buy you happiness, but lack of money certainly buys you misery”

- Daniel Kahneman (Nobel Prize winner) and Angus Deaton



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ
ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟΥ