

# Rychlá záchranná brzda

Když se dluhy vymknou kontrole



## 1. Fáze: Okamžité zastavení pádu

- Stop novým půjčkám:** Žádná další půjčka na splacení těch starých (konec vytloukání klínu klínem)
- Otevření veškeré pošty:** Překonám strach a otevřu všechny obálky (včetně těch s pruhem) a datovou schránku



## 2. Fáze: Zmapování situace, pokud ještě není situace vážná

- Seznam věřitelů:** Zmapuji, komu kolik dlužím a jaká je měsíční splátka
- Třídění podle priorit:** Rozdělím dluhy dle rizika (bydlení, stát, nebankovky...)



## 3. Fáze: Aktivní komunikace

- Kontaktování věřitelů:** Zavolám nebo napíšu věřitelům o neschopnosti splácet v plné výši
- Pokus o dohodu:** Podám žádost o splátkový kalendář, snížení splátek nebo odklad splátek



## 4. Fáze: Odborná pomoc a řešení

- Ochrana základních potřeb:** Zajistím jídlo a bydlení – tyto platby mají přednost před ostatními dluhy
- Vyhledání odborníka:** Pokud příjmy nepokrývají splátky nebo hrozí exekuce, [kontaktuji zdarma](#) insolvenčního specialistu nebo dluhovou poradnu
- Příprava na oddlužení:** Dohledám aspoň 2 dluhy vůči 2 věřitelům, které jsou po splatnosti 30 dnů a déle a které nyní nejsem (nebo v brzké době nebudu) schopen splatit