



# Il manuale della *consapevolezza*

Affrontare un debito non significa solo  
“pagarlo”: significa imparare a gestirlo,  
passo dopo passo, fino a sentirsi più *leggeri*.

The background of the entire page is a solid blue color. Overlaid on this background is a repeating pattern of white line-art icons. Each icon set consists of a wallet with a single coin slot and a stack of three coins, with the top coin featuring the Euro symbol (€). These icons are arranged in a grid-like fashion, alternating between the wallet and the coin stack across the rows and columns.

## ➤ PARTI DA QUI

Dalla consapevolezza che affrontare un debito non significa aver fallito. Significa **riconoscere un momento difficile e scegliere di affrontarlo.**

Ogni cambiamento comincia così:  
**accettando la realtà  
per poterla trasformare.**

# ALLEGGERISCI IL DEBITO

Consigli pratici per riprendere  
il controllo della propria situazione



# 1.

## ***Fai chiarezza***

Mettere nero su bianco le proprie paure è una tecnica psicologica che aiuta ad affrontarle con lucidità e coraggio.

Quindi... prendi carta e penna e scrivi su un foglio: l'entità del debito, il tuo reddito, le tue spese. **Vedere i numeri nero su bianco ti aiuta a capire dove intervenire** — e a ridurre l'ansia del “non sapere”.

## ***Taglia il superfluo***

**(senza privarti di tutto)**

Fai una lista delle tue spese fisse e individua le tue priorità, poi identifica le spese che puoi ridurre: abbonamenti che non usi più, spese ricorrenti non indispensabili, piccoli sfizi quotidiani che puoi limitare per un periodo.

Il denaro che hai risparmiato ti permetterà di far rientrare prima il tuo debito!

# 2.

# 3.

## ***Crea un fondo “serenità”***

Metti da parte anche piccole somme per gli imprevisti.

Ti eviterà di ricorrere a nuovi debiti se dovesse emergere una spesa extra.

# ALLEGGERISCI IL CUORE

Imparare a gestire l'ansia significa  
anche chiedere aiuto quando serve



1.

## ***Parla con qualcuno***

Tenere tutto dentro non aiuta:  
parla con una persona di fiducia o con uno psicologo.

Condividere le preoccupazioni aiuta a ridimensionarle  
e a trovare nuove prospettive.

2.

## ***Cambia prospettiva sul “creditore”***

Chi gestisce il tuo debito non è necessariamente  
un ostacolo. L'obiettivo di KRUK Italia è trovare  
una soluzione sostenibile, non metterti in difficoltà.

Ricordati che i consulenti di **KRUK** sono sempre pronti  
ad ascoltarti e puoi contattarli in qualsiasi momento tramite il sito  
web, via **Live Chat** o tramite il **Contact Center**.  
Il dialogo è sempre il punto di partenza per *alleggerire*  
anche il cuore.

3.

## ***Affronta le tue paure***

Visualizzare le conseguenze di un debito non risolto fa paura.  
Sono come un fardello invisibile:  
se lo ignori, diventa sempre più pesante.

**Affrontarlo è il primo passo per *alleggerirlo*.**

# ALLEGGERISCI LA MENTE

Creare spazio per respirare,  
pensare e agire



1.

***Non lasciare  
che i pensieri  
ti seguano tutto  
il giorno***

Scegli un momento preciso (ad esempio 20 minuti la sera) per occupartene, controllare le scadenze o pianificare le spese.

Fuori da quel momento, **concediti di pensare ad altro.**

2.

***Fai pace  
con l'idea  
del tempo***

Uscire da un debito richiede costanza, non velocità. Ogni mese in cui rispetti il tuo piano è piccola una vittoria.

**Accetta che il percorso richieda tempo: la calma è una forma di forza.**

3.

***Informati  
da fonti  
affidabili***

Così la mente si *alleggerisce*: la paura nasce quasi sempre da ciò che non si conosce.

Capire come si muove il tuo percorso, passo dopo passo, ti aiuta a sentirti più sereno e a prendere decisioni più consapevoli.

Sul **sito di KRUK Italia** puoi trovare contenuti semplici e chiari per orientarti meglio tra termini, procedure e possibilità di risoluzione.



Non esistono ***soluzioni*** immediate,  
ma esistono percorsi ***possibili***.

E con il giusto supporto, ogni percorso  
può davvero diventare...  
***più leggero del previsto.***

**KRUK Italia è qui per aiutarti.**

Puoi contattare i consulenti KRUK in diversi modi, scegliendo quello più comodo per te:



**Sito web:** [www.krukitalia.it](http://www.krukitalia.it).

Scopri contenuti informativi, guide e materiali gratuiti per gestire  
le tue finanze con consapevolezza.