



# Il manuale della *consapevolezza*

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

# ➤ 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

## ***Crea un fondo “serenità”***

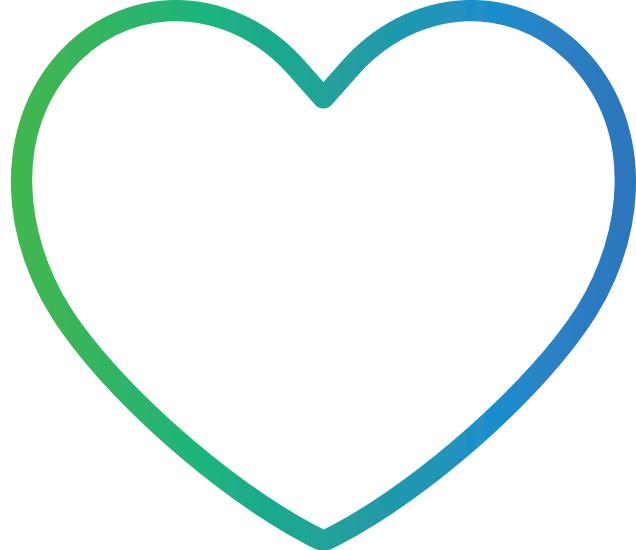
Metti da parte anche piccole somme per gli imprevisti.

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

3

# ALLEGGERISCI IL CUORE

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



- 1.
- 2.
- 3.

## ***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.

## ***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.

## ***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.

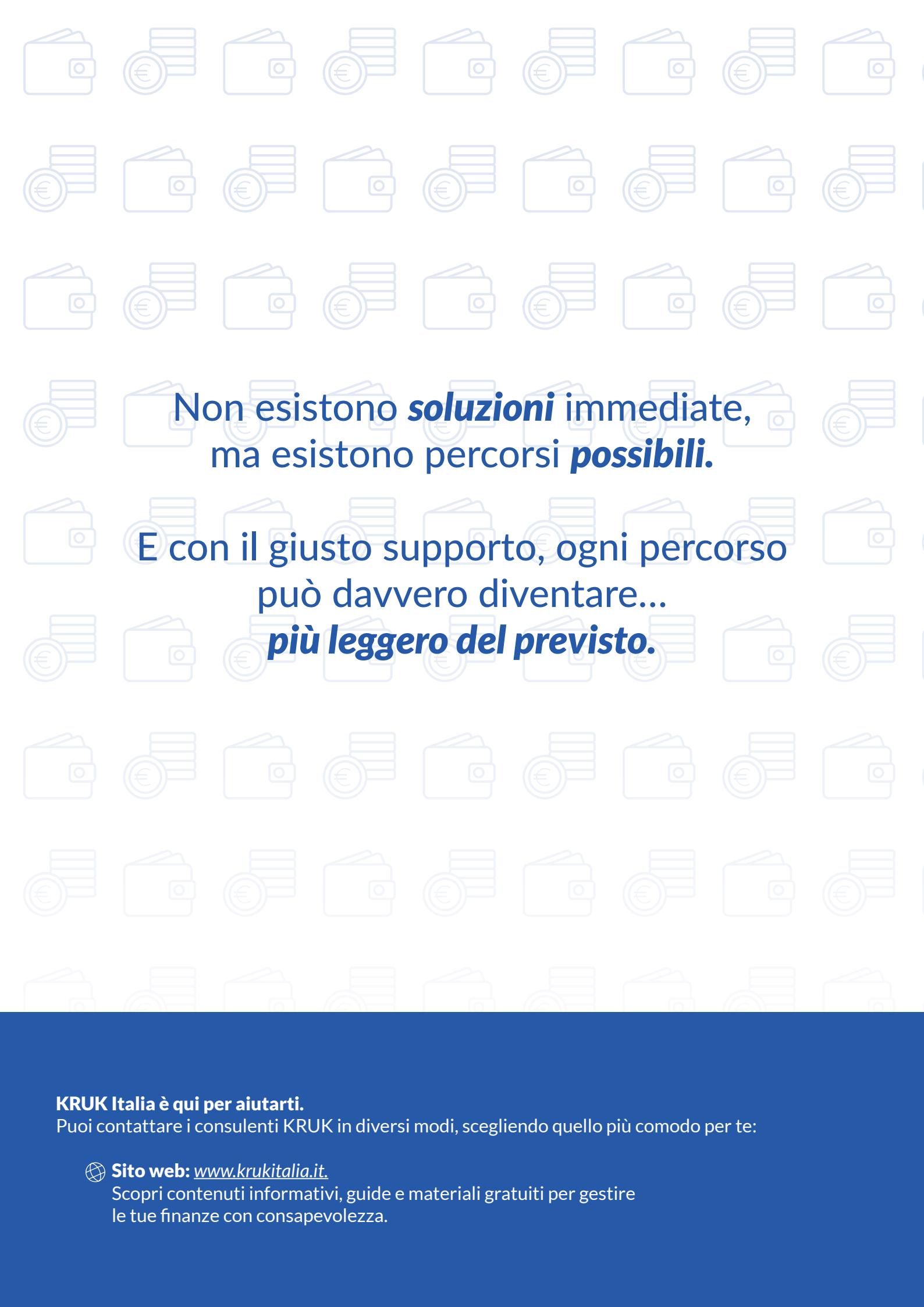
3.

***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.