

سه نسخه کپی از صفحات جملات و تک صفحه های دایره دار بگیرید.  
هر جمله را جداگانه ببرید و داخل یک پاکت قرار دهید. یک بسته شامل صفحات دایره دار و پاکتی حاوی جملات خواهد بود. از دایره های بزرگ یک سری چاپ کرده تا در جلوی کلاس قرار گیرد.

<p>یک بودجه ماهیانه تنظیم نمایید.</p>	<p>یک کارت اعتباری دیگر با نرخ بهره پیشنهادی پایینتر تقاضا نموده و بدهی خود را منتقل نمایید.</p>
<p>تمرکز خود را متوجه اموری سازید که میتوانید هرروز با انجام آنها مصرف را کاهش و بیشتر پس انداز نمایید</p>	<p>اجازه دهید تا دیگران باعث شوند شما احساس بدی نسبت به وضعیتان پیدا کنید.</p>
<p>یک سررسید پول تنظیم کرده یا رسید های خود را نگه دارید تا بتوانید هزینه های خود را ردگیری نمایید.</p>	<p>فشار روانی ناشی از بدهی خود را مثل یک راز از دوستان و فامیل خود مخفی نگه دارید.</p>
<p>اگر نتوانید یکی از پرداخت های خود را انجام دهید، با اعتبار دهندگان خود تماس گرفته و آنها را مطلع سازید.</p>	<p>با اعتبار دهندگان خود یک برنامه زمانبندی جدید برای پرداختهایتان تنظیم نمایید که قادر به انجام آن باشید.</p>

به فکر یافتن شغل دوم باشید تا زمانی که بدهیتان پرداخت گردد.	یک وام ادغامی برای بدهیهای خود درخواست نمایید.
برنامه ریزی کنید که در آینده فقط یک کارت اعتباری داشته باشید.	برخی از سرمایه گذاریهای خود را نقد کرده یا از پس انداز خود استفاده نموده تا مقدار بدهی خود را کاهش دهید.
با یک آژانس مشاوره اعتباری غیر انتفاعی صحبت نمایید.	شماره تلفن خود را عوض کرده یا هنگامی که اعتبار دهندگان تماس میگیرند جواب تلفن را ندهید.
فهرستی از کلیه بدهی هایی که مقروض هستید با مبلغ و نرخ بهره بنویسید.	قبض را باز نکنید تا زمانی که پول پرداخت آنرا داشته باشید.
با اعتبار دهندگان مذاکره نمایید تا نرخ بهره شما را پایین آورند.	تمرکز خود را روی پرداخت پرهزینه ترین بدهی خود بگذارید.

<p>با اعتبار دهندگان خود صادق باشید، مشکل خود را توضیح دهید، و خود را متعهد طرح پرداختی نمایید که از عهده آن برمی آید.</p>	<p>از دوستان و فامیل پول قرض کرده تا به اعتبار دهندگان بپردازید.</p>
<p>صادقانه وضعیت خود را بررسی کنید و سعی کنید بفهمید که ابتدا چگونه بدهکار شدید.</p>	<p>از یک روزپرداخت یا شرکت مالی وام بگیرید.</p>
<p>با یک مشاور حقوقی و رشکستگی صحبت نمایید.</p>	<p>تمرکز خود را روی پرداخت بالاترین رقم بدهی خود بگذارید.</p>
<p>قمار کنید و ببینید که آیا میتوانید پول کافی برای بازپرداخت بدهی های خود بدست آورید.</p>	<p>به استفاده از کارت اعتباری خود ادامه دهید.</p>

# انجام دهید

محتاطانه  
عمل کنید

انجام  
ندهید

برگه تمرین 2-8، ادامه

مبحث 8 - بدهی

# محتاطانه عمل کنید

برگه تمرین 2-8، ادامه

مبحث 8 - بدهی