



ZASTAVTE PANIKU

Váš krizový plán za 60 minut.

Praktický workbook krok za krokem — od paralyzujícího strachu ke konkrétnímu akčnímu plánu. Vyplňte tabulky, zjistěte svá práva a začněte jednat **právě teď**.

Autor: Karolína Alferiová, zakladatelka projektu „Z dlužníka rentiér“



Máte ho v ruce. Právě teď začíná vaše nová kapitola.

Před pár minutami jste udělali něco, co vyžaduje obrovskou odvahu. Možná se vám u toho třásly ruce, možná se vám svíral žaludek strachem, ale udělali jste to. Stáhli jste si workbook „**ZASTAVTE PANIKU**“. Chci vám k tomuto kroku gratulovat. Opravdu.

„Vím, jaké to je, když se v noci probudíte a jediné, na co myslíte, jsou dluhy. Chápu tu tíhu, která vám drtí ramena. Byla jsem tam taky — jako samoživitelka se třemi dětmi jsem padla na exekuční dno.“

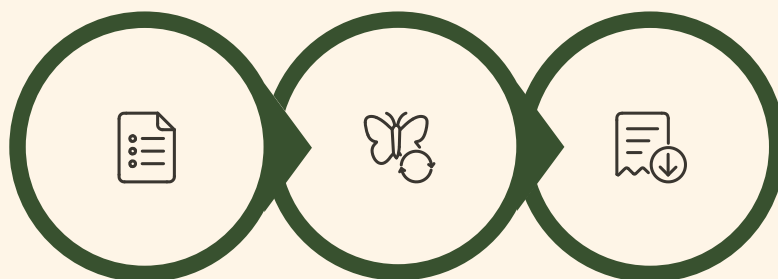
Ale chci vám říct tu nejdůležitější věc: **Od této chvíle na to už nejste sami.** Tento workbook není jen pár papírů s tabulkami. Je to první článek řetězu, který vás vytáhne ven ze tmy. Moje mise je jednoduchá — podat ruku vám, kteří se cítíte v pasti, ukázat cestu a slibuji: po vyplnění tohoto plánu budete přesně vědět, co máte dělat. Ne zítra. **Ted'.**

Já jsem to dokázala. Vybudovala jsem si cestu z dluhů k jistotě a dědičné rentě pro své děti. **A vy to dokážete taky.** Důvěřujte mi, a co je nejdůležitější — důvěřujte sami sobě.

*S úctou a podporou, **Karolína Alferiová***

Část 1: Diagnostika – Kde přesně stojím?

Cíl této části je jednoduchý: převést mlhavý strach do konkrétních čísel. Co oči nevidí, to srdce nebolí – ale v exekuci to bolí dvojnásob. Pojďme to změnit.



Věřitelé

Příjmy

Výdaje

Každý krok vás posune blíže k jasné situaci. Vyplňujte klidně a pomalu – nikdo to neuvidí, je to jen pro vás.

Krok 1: Seznam „Strašáků“ – Věřitelé a Exekutoři

Zapište všechny věřitele a exekutory, o kterých víte. Nemusí být seznam úplný – začněte tím, co znáte.

Název věřitele	Dlužná částka (Kč)	Jméno exekutora	Číslo jednací
CELKEM			



Tip od Karolíny: Nebojte se, nikomu to neukazujete. Je to jen pro vás. Samotný akt zapsání čísel snižuje úzkost – strach z neznámého je vždy horší než realita, i když je realita těžká.

Krok 2: Přehled Příjmů – Vaše Síla

Příjem je vaše zbraň. Každá koruna se počítá – запиšte **všechny** zdroje příjmů, které máte. Nevynechávejte nic, i když se vám zdá malé nebo nepravidelné.

Zdroj příjmu	Pravidelnost	Výše (Kč/měsíc)
Plat / mzda (čistá)	<input type="checkbox"/> Pravidelný <input type="checkbox"/> Nepravidelný	
Brigáda / přivýdělek	<input type="checkbox"/> Pravidelný <input type="checkbox"/> Nepravidelný	
Alimenty od druhého rodiče	<input type="checkbox"/> Pravidelný <input type="checkbox"/> Nepravidelný	
Přídavky na děti	<input type="checkbox"/> Pravidelný <input type="checkbox"/> Nepravidelný	
Příspěvek na bydlení	<input type="checkbox"/> Pravidelný <input type="checkbox"/> Nepravidelný	
Jiné sociální dávky	<input type="checkbox"/> Pravidelný <input type="checkbox"/> Nepravidelný	
Ostatní (uveďte):	<input type="checkbox"/> Pravidelný <input type="checkbox"/> Nepravidelný	
CELKOVÝ PŘÍJEM		



Tip od Karolíny: Příjem je vaše zbraň. Každá koruna se počítá. Pokud máte nepravidelný příjem, napište průměr posledních tří měsíců. Toto číslo budeme potřebovat pro výpočet nezabavitelného minima v Části 2.

Krok 3: Přehled Výdajů – Vaše Slabina i Příležitost

Rozlište, co je **nutné k přežití** a co lze dočasně omezit. Budte k sobě upřímní – žádný soud vás tady nesoudí.

Výdaj	Výše (Kč/měsíc)	Kategorie	Lze omezit?
Nájem / hypotéka		✔ Nutné k přežití	Ne
Energie (elektrina, plyn, voda)		✔ Nutné k přežití	Částečně
Jídlo pro rodinu		✔ Nutné k přežití	Ne
Léky a zdravotní péče		✔ Nutné k přežití	Ne
Doprava do práce		✔ Nutné k přežití	Částečně
Telefon (základní tarif)		✔ Nutné k přežití	Částečně
Internet		⚠ Zvažte	Ano
Předplatná (TV, streaming...)		✘ Mohu oželeť	Ano
Oblečení, kosmetika (nad rámec)		✘ Mohu oželeť	Ano
Ostatní (uved'te):			
CELKOVÉ VÝDAJE			

💡 **Tip od Karolíny:** Výdaje označené ✔ jsou vaše pevná záchraná síť – ty chráníte za každou cenu. Výdaje ✘ jsou první místo, kde lze uvolnit peníze na splátky. I malá úspora 500 Kč měsíčně může být signálem pro věřitele, že to myslíte vážně.

Část 2: Výpočet Záchranného Kruhu

Zjistěte legální minimum, na které exekutor nemůže sáhnout

Krok 4: Kalkulačka Nezabavitelného Minima

Zákon stanoví částku, která vám musí každý měsíc zůstat bez ohledu na výši vašich dluhů. Pojďme ji vypočítat.

Zadejte své údaje:

Čistý měsíční příjem: _____ Kč

Počet vyživovaných dětí: _____

Vyživovaný manžel/manželka: Ano Ne

Pobírám invalidní důchod: Ano Ne


Orientační vzorec (2024):

Základní částka na dlužníka: 8 233 Kč

Na každou vyživovanou osobu (dítě, manžel/ka): + 2 058 Kč

Výsledek: Tato částka vám měsíčně **MUSÍ** zůstat.


Moje nezabavitelné minimum = _____ Kč

 **Příklad výpočtu:** Samoživitelka se 3 dětmi s příjmem 22 000 Kč čistého: $8\,233 + (3 \times 2\,058) = 14\,407$ Kč musí měsíčně zůstat. Exekutor může srazit maximálně zbytek nad tuto hranici.

Krok 5: Ochrana Záchranného Kruhu – Chráněný Účet

Pokud exekutor sáhne na vaše nezabavitelné minimum, máte **zákonné právo na ochranu** prostřednictvím chráněného účtu. Zde je přesný postup:

01	02	03
Zjistěte, zda máte nárok Nárok máte, pokud máte nařízenou exekuci příkazáním pohledávky z účtu. Stačí jeden exekuční příkaz — stačí i staré.	Připravte doklady Doklad totožnosti (OP nebo pas). Doklady o vyživovacích povinnostech (rodné listy dětí, rozsudek o výživném). Potvrzení o příjmu od zaměstnavatele nebo ČSSZ.	Navštivte svou banku osobně Požádejte pracovníka banky o „ zřízení chráněného účtu dle § 304b OSŘ “. Sdělte jim číslo exekučního příkazu. Banka je povinna vám účet zřídit.
04	05	
Co banka udělá Banka každý měsíc automaticky ochrání zákonem stanovenou částku nezabavitelného minima. Zbytek může exekutor srazit. Na chráněný zůstatek nesáhá nikdo.	Hlídejte výpisy Každý měsíc zkontrolujte výpis z účtu. Pokud banka srazila více, než měla, okamžitě kontaktujte banku písemně a požádejte o nápravu s odkazem na § 304b OSŘ.	

 **Tip od Karolíny:** Zřízení chráněného účtu je **zdarma** a je vaším zákonným právem. Banka vám ho nesmí odmítnout. Pokud narazíte na odpor, trvejte na svém a odkažte se na zákon č. 99/1963 Sb. (OSŘ), § 304b.

Část 3: První Legální Kroky – Komunikační Plán

Krok 6: Přestaňte se skrývat. Ticho je váš nepřítel.

Aktivní komunikace vám dává sílu. Věřitelé a exekutoři jsou zvyklí, že dlužníci mlčí – proto je každý, kdo proaktivně komunikuje, překvapením. A překvapení v váš prospěch.

✉ Dopis exekutorovi

Žádost o splátkový kalendář nebo oznámení o chráněném účtu. Ukažte, že situaci aktivně řešíte.

✉ Dopis věřiteli

Žádost o posečkání s platbou a vysvětlení vaší situace. I malý projev dobré vůle změní dynamiku jednání.

📅 Splátkový kalendář

Návrh, komu můžete platit kolik, aniž by to ohrozilo rodinu. Realistický plán je lepší než žádný.

Na následujících stranách najdete připravené šablony dopisů. Stačí doplnit vaše údaje a odeslat.



Žádost o splátkový kalendář

Vyplňte tučně označená pole a dopis vytiskněte nebo odešlete e-mailem.

Odesílatel:

Jméno a příjmení: _____

Adresa: _____

Datum narození: _____

Telefon / e-mail: _____

Adresát:

Jméno exekutora: _____

Exekutorský úřad: _____

Adresa úřadu: _____

Číslo jednací: _____

V _____, dne _____

Věc: Žádost o povolení splátkového kalendáře

Vážená paní / Vážený pane,

obracím se na Vás ve věci exekučního řízení vedeného pod č.j. _____. Jsem si vědom/a své povinnosti uhradit dluh ve výši _____ Kč vůči věřiteli _____.

Vzhledem ke své aktuální finanční situaci — můj čistý měsíční příjem činí _____ Kč a vyživuji _____ osoby — nejsem v tuto chvíli schopen/schopna uhradit dluh jednorázově. Usilovně pracuji na stabilizaci své situace a chci závazek splnit.

Žádám Vás proto o povolení splácení formou splátkového kalendáře ve výši _____ Kč měsíčně, počínaje dnem _____. Zavazuji se splátky hradit pravidelně a bez prodlení.

Věřím, že tuto žádost posoudíte vstřícně. Jsem připraven/a doložit svou finanční situaci doklady.

Kontaktovat mě můžete na: _____.

S pozdravem,

(podpis)



Tip: Dopis zašlete doporučeně s dodejkou nebo e-mailem s potvrzením přijetí. Uschovejte si kopii. I malá nabídená splátka (např. 500 Kč) je signálem dobré vůle.

Žádost o posečkání s platbou

Vyplňte tučně označená pole a dopis vytiskněte nebo odešlete e-mailem.

Odesílatel:

Jméno a příjmení: _____

Adresa: _____

Datum narození: _____

Telefon / e-mail: _____

Adresát:

Název věřitele: _____

Oddělení / kontaktní osoba: _____

Adresa: _____

Číslo smlouvy / pohledávky: _____

V _____, dne _____

Věc: Žádost o posečkání s platbou a dohoda o splátkovém kalendáři

Vážená paní / Vážený pane,

obracím se na Vás s žádostí o posečkání s úhradou závazku č. _____ ve výši _____ Kč. Jsem si plně vědom/a svého závazku vůči Vaší společnosti a chci Vás ujistit, že mám upřímný zájem o jeho vypořádání.

Moje současná finanční situace je následující: čistý měsíční příjem _____ Kč, počet vyživovaných osob: _____. Tato situace vznikla v důsledku: _____ (uvedte stručně důvod — nemoc, ztráta zaměstnání, rodinné okolnosti apod.).

Navrhuji uhrazení dluhu formou splátkového kalendáře: _____ Kč měsíčně počínaje _____, přičemž první splátku jsem připraven/a uhradit neprodleně po Vašem souhlasu.

Prosím o Vaše vyjádření do _____ dnů. Děkuji za pochopení a vstřícnost.

S pozdravem,

(podpis)



Tip od Karolíny: Budte konkrétní a upřímní — věřitelé reagují lépe na realistické návrhy než na přehnané sliby. Pokud Vám nevyhoví, nevzdávejte se — znovu kontaktujte a požádejte o mediaci.

Závěr: Udělali jste první krok. Zastavili jste paniku.

„Udělali jste první krok. Zastavili jste paniku. Máte plán. To je hodně. Ale je to jen začátek. Já jsem to dokázala. Vy to dokážete taky.“

— **Karolína Alferiová**

✔ Co máte splněno

Zmapovali jste věřitele a exekutory. Znáte své příjmy a výdaje. Víte, co je nutné chránit. Znáte své nezabavitelné minimum. Máte připravené dopisy k odeslání.

🚀 Co dál — Vaše další kroky

Odešlete dopisy věřitelům a exekutorovi. Zřídte chráněný účet u své banky. Sledujte blog Karolíny pro další rady. Připojte se do komunity — nejste na to sami.

📖 Blog a akademie

Sledujte blog „**Z dlužníka rentiér**“. Brzy spouštíme **Akademii** — komplexní program pro ty, kteří chtějí jít ještě hlouběji na cestě k finanční svobodě.

👥 Uzavřená komunita

Připojte se do naší **uzavřené skupiny na Facebooku**. Sdílíme zkušenosti, vzájemně se podporujeme a nikdo nikoho nesoudí. Jste tu vítáni.

