

Roczny Raport Zdrowia Finansowego

Twoje Finanse. Twój Rok. Wszystko Jasne.

Anna Przykład

Data: 21/04/2026

01	Aktualna Sytuacja Finansowa	1
02	Panel Zdrowia Finansowego	2
03	Twoje Pieniądze w Skrócie	3
04	Struktura Wydatków Miesięcznych	4
05	Zadłużenie i Wolność	5
06	Sieć Bezpieczeństwa	6
07	Prognoza na 12 Miesięcy	7
08	Cele Finansowe	8
09	Co Jeśli...? Scenariusze	9
10	Plan Działania	10
11	Jak Wypadasz	11

01 Aktualna Sytuacja Finansowa

Ta sekcja kwantyfikuje dostępny margines po kosztach stałych i porównuje go z parametrami stabilności finansowej.

WSKAŹNIK	WARTOŚĆ	ODNIESIENIE
Nadwyżka Miesięczna	2.620,00 PLN	> 0
Stopa Oszczędności	32.8%	10-20%
Pokrycie Awaryjne	2.8 miesiące	6 miesiące
Wskaźnik Mieszkania do Dochodu	22.5%	≤ 28%
Wskaźnik Zadłużenia do Dochodu	3.1%	< 10%
Liczba Wolności Finansowej	2.5%	50 lata

Liczba Wolności Finansowej: Liczba Wolności Finansowej to 25-krotność rocznych wydatków — kwota, przy której zwroty z inwestycji mogłyby teoretycznie pokryć koszty życia. To długoterminowy punkt odniesienia, nie natychmiastowy cel. Najpierw skoncentruj się na funduszu awaryjnym i eliminacji długów o wysokim oprocentowaniu.



- Nadwyżka 2.620,00 PLN/mies. (33% dochodu) - kwota dostępna na oszczędności lub cele
- Wskaźnik mieszkanie/dochód 22% jest poniżej poziomu referencyjnego 28%
- Pokrycie awaryjne 2.8 mies. jest poniżej progu 6 miesięcy - łącznie 15.000,00 PLN w rezerwie
- Stopa oszczędności 32.8% (powyżej zakresu 10-20% — doskonałe) - na każde 100 jednostek dochodu, 33 pozostaje dostępnych

02 Panel Zdrowia Finansowego

Ogólny wynik zdrowia finansowego oparty na czterech filarach: przepływ gotówki, fundusz awaryjny, zadłużenie i stopa oszczędności.



Wynik: 80/100 — Odpowiedni

PRZEPIY W GOTÓWKI

30/30



100%

FUNDUSZ AWARYJNY

10/30



33%

ZADŁUŻENIE

20/20



100%

STOPA OSZCZĘDNOŚCI

20/20



100%

03 Twoje Pieniądze w Skrócie

Praktyczny widok twoich pieniędzy: jak rozkłada się każde 100PLN dochodu i natychmiastowe możliwości poprawy.

Na każde 100PLN dochodu



- Mieszkanie: 23PLN
- Żywność: 15PLN
- Restauracje i Na Wynos: 4PLN
- Transport: 5PLN
- Media: 6PLN
- Ubezpieczenia: 3PLN
- Edukacja: 2PLN
- Spłaty Zadłużenia: 3PLN
- Subskrypcje: 1PLN
- Prezenty: 1PLN
- Odzież: 2PLN
- Inne: 2PLN
- Oszczędności: 33PLN

Ten podział pokazuje, jak każda jednostka dochodu jest rozdzielana między kategorie wydatków. W przeciwieństwie do abstrakcyjnych procentów, daje intuicyjne poczucie — z każdego zarobionych 100, ile idzie na mieszkanie, jedzenie, oszczędności, itp.

WSKAŹNIK	WARTOŚĆ	% DOCHODU	DNI ROBOCZE
Mieszkanie	1.800,00 PLN	22.5%	5.0 dni robocze/miesiąc
Nadwyżka Miesięczna	2.620,00 PLN	32.8%	7.2 dni robocze/miesiąc

Dni robocze przekładają każdą kwotę na czas pracy potrzebny do jej pokrycia, zakładając 22 dni robocze w miesiącu.

Oszczędności Są Na Dobrej Drodze

Twoja stopa oszczędności 33% jest zdrowa. Zamiast dalszych cięć, rozważ zainwestowanie nadwyżki w zdywersyfikowane aktywa po zabezpieczeniu funduszu awaryjnego.

Liczba Wolności Finansowej

Cel (25x wydatki roczne)

1.614.000,00 PLN

Aktualny postęp

40.000,00 PLN (2.5%) — 50 lata



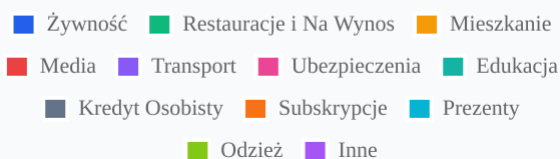
2%

Liczba Wolności Finansowej to 25-krotność rocznych wydatków — kwota, przy której zwroty z inwestycji mogłyby teoretycznie pokryć koszty życia. To długoterminowy punkt odniesienia, nie natychmiastowy cel. Najpierw skoncentruj się na funduszu awaryjnym i eliminacji długów o wysokim oprocentowaniu.

04 Struktura Wydatków Miesięcznych

Ta sekcja identyfikuje, gdzie koncentruje się większość budżetu, pozwalając zobaczyć, które kategorie pochłaniają więcej zasobów.

KATEGORIA	KWOTA	%	REF. POLAND
Żywność	1.200,00 PLN	22.3%	20%
Restauracje i Na Wynos	300,00 PLN	5.6%	-
Mieszkanie	1.800,00 PLN	33.5%	25%
Media	500,00 PLN	9.3%	7%
Transport	400,00 PLN	7.4%	10%
Ubezpieczenia	200,00 PLN	3.7%	3%
Edukacja	200,00 PLN	3.7%	2%
Kredyt Osobisty	250,00 PLN	4.6%	-
Subskrypcje	80,00 PLN	1.5%	2%
Prezenty	100,00 PLN	1.9%	-
Odzież	150,00 PLN	2.8%	4%
Inne	200,00 PLN	3.7%	6%
Suma	5.380,00 PLN	100%	



- Mieszkanie pochłania 33% całkowitych wydatków (1.800,00 PLN/mies.) - największa kategoria wydatków
- Wydatki podstawowe stanowią 77% budżetu (4.150,00 PLN/mies.) - nieuniknione koszty stałe
- Wydatki uznaniowe stanowią 17% (930,00 PLN/mies.) - obszar z marginesem dostosowania
- Żywność i transport łącznie to 30% - drugi największy obszar wydatków

⚠️ 05 Zadłużenie i Wolność

Ta sekcja kwantyfikuje zobowiązania i ciężar rat w dochodzie miesięcznym.

Kredyt Hipoteczny

RODZAJ DŁUGU	KWOTA POZOSTAŁA	RATA MIESIĘCZNA	STOPA PROCENTOWA	POZOSTAŁY OKRES
Kredyt hipoteczny	300.000,00 PLN	2.000,00 PLN	7.0%	25 lata

Uwaga: Powyższa rata hipoteczna ma charakter informacyjny. Ponieważ wskazano oddzielne wydatki mieszkaniowe, zakładamy, że nie została policzona podwójnie.

Kredyty i Długi

RODZAJ DŁUGU	KWOTA POZOSTAŁA	RATA MIESIĘCZNA	STOPA PROCENTOWA	POZOSTAŁY OKRES
Kredyt osobisty	5.000,00 PLN	250,00 PLN	6.5%	22 miesiące

Co To Oznacza

306,57 PLN

odsetek od długu
konsumenckiego

Luty 2028

data wolności od długów

0.7

dni pracy/miesiąc na dług

Poziom zadłużenia jest do opanowania. Skup się na przyspieszeniu, aby szybciej uwolnić przepływ gotówki.

Kalendarz Wolności

	Pozostały okres	Suma do spłaty	Szacowane odsetki
Kredyt osobisty	22 miesiące (1.8 lata)	5.306,57 PLN	306,57 PLN
Kredyt hipoteczny	300 miesiące (25.0 lata)	697.482,08 PLN	397.482,08 PLN
🏆 Pełna wolność	300 miesiące (25.0 lata)	702.788,65 PLN	397.788,65 PLN

Strategie Nadpłaty

Wcześniejsza Spłata Kredytu Hipotecznego

Obecne tempo

2.000,00 PLN/miesiąc przez 25.0 lat

Suma do spłaty **697.482,08 PLN**

Zapłacone odsetki **397.482,08 PLN**

Nadpłata +250,00 PLN/miesiąc

2.250,00 PLN/miesiąc przez 21.6 lat

Zaoszczędzone lata **3.4 lata**

Zaoszczędzone odsetki **115.645,91 PLN**



- 🏠 Dodając **250,00 PLN**/mies. do kredytu hipotecznego (10% nadwyżki), oszczędzasz **3.4 lat** i **115.645,91 PLN** odsetek. Każde dodatkowe euro bezpośrednio zmniejsza pozostały kapitał.
- Całkowite zadłużenie: 300.000,00 PLN (hipoteka) + 5.000,00 PLN (osobiste) - 305.000,00 PLN w zobowiązaniach
- Wskaźnik zadłużenia do dochodu 3.1% (bez mieszkania) jest poniżej poziomu referencyjnego 10%

PRZYKŁAD

Porównane Scenariusze

Scenariusz A — Obecne tempo

22 miesiące (1.8 lat)

Odsetki łącznie **306,57 PLN**

Scenariusz B — Kaskada +50,00 PLN/miesiąc

18 miesięcy (1.5 lat)

Odsetki łącznie **254,65 PLN**

Zaoszczędzone miesiące **4 miesiące**

Zaoszczędzone odsetki **51,92 PLN**

Następnie inwestować 300,00 PLN/miesiąc przez 4 miesiące

Potencjalne oszczędności (5% rocznie)

1.207,52 PLN

Wpływ Dodatkowych Płatności

Calculations based on the 6.5% interest rate.

DODATKOWE/MIESIĄC	NOWY TERMIN	ZAOSZCZĘDZONE MIESIĄCE	ZAOSZCZĘDZONE ODSETKI
+50,00 PLN	18 miesiące	4 miesiące	51,92 PLN
+100,00 PLN	15 miesiące	7 miesiące	88,36 PLN
+200,00 PLN	12 miesiące	10 miesiące	135,53 PLN



- Zamiast wydawać 5.306,57 PLN przez 1.8 lat, spłacić w 1.5 lat i zgromadzić 1.207,52 PLN oszczędności.
- ★ **Priorytet:** rozważ dodatkowe wpłaty na hipotekę — oprocentowanie (7.0%) jest wyższe niż kredytu osobistego (6.5%).
- Obecna rata **250,00 PLN/mies.** stanowi **3%** miesięcznego dochodu — odpowiednik **0.7 dni roboczych** miesięcznie przeznaczonych na tę spłatę.
- Efekt Kuli Śnieżnej** to zjawisko matematyczne: każda wpłata powyżej minimum zmniejsza kapitał zadłużenia, obniżając kolejne odsetki. Efekt przyspiesza — każda dodatkowa wpłata ma większy wpływ niż poprzednia.
- Dwa popularne podejścia: **Kula Śnieżna** — najmniejszy dług najpierw (motywacja psychologiczna); **Lawina** — najwyższe oprocentowanie najpierw (minimalny koszt całkowity).

06 Sieć Bezpieczeństwa

Ta sekcja ocenia dostępną rezerwę finansową, mierzoną w miesiącach pokrycia bieżących wydatków.

TYP REZERWY	KWOTA
Fundusz awaryjny	15.000,00 PLN
Inwestycje	25.000,00 PLN
Suma	40.000,00 PLN

Cel: 6 miesięcy — 15.000,00 PLN / 32.280,00 PLN

46%

6 miesięcy to standardowy cel. Jeśli prowadzisz własną działalność, jesteś jedynym żywicielem lub pracujesz w niestabilnej branży, celuj w 9-12.

Do pokrycia w miesiącach liczy się tylko fundusz awaryjny. Inwestycje są wyłączone — mają ryzyko rynkowe i mogą stracić wartość dokładnie wtedy, gdy są potrzebne.

SCENARIUSZE AWARYJNE	SZACOWANY KOSZT	POKRYCIE
Utrata pracy	5.380,00 PLN	2.8 miesiące
Naprawa samochodu	1.500,00 PLN	Pokryte (13.500,00 PLN pozostało)
Wydatek medyczny	2.000,00 PLN	Pokryte (13.000,00 PLN pozostało)

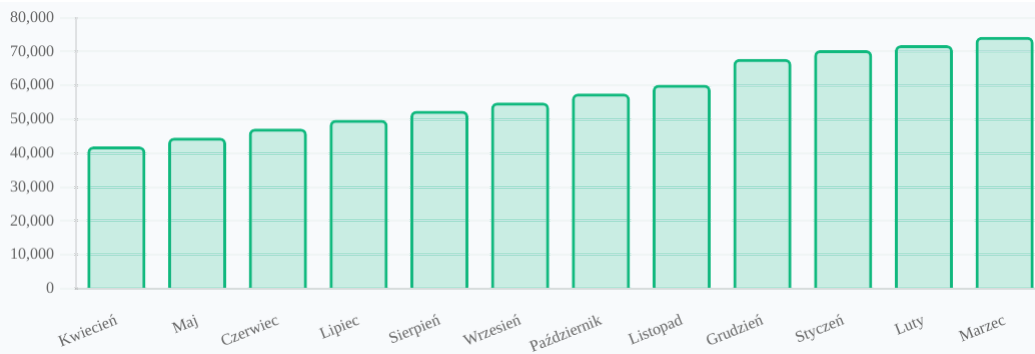


- Fundusz awaryjny: 15.000,00 PLN - pokrywa 2.8 mies. bieżących wydatków (5.380,00 PLN/mies.)
- Inne aktywa płynne: 25.000,00 PLN - dostępne na cele średnio-/długoterminowe
- Całkowite pokrycie: 7.4 mies. - łączna wartość może pokryć miesięczne wydatki w tym okresie
- Luka do poziomu referencyjnego 6 mies.: 17.280,00 PLN (osiągalna w 7 mies. przy obecnym tempie)

↗ 07 Prognoza na 12 Miesiący

Ta sekcja projektuje saldo na 12 miesięcy, zakładając utrzymanie obecnego wzorca dochodów i wydatków.

MIESIĄC	DOCHÓD	WYDATKI	DODATKOWY DOCHÓD	WYDATKI ROCZNE	SALDO
Kwiecień	8.000,00 PLN	5.380,00 PLN	-	600,00 PLN	2.020,00 PLN
Maj	8.000,00 PLN	5.380,00 PLN	-	-	2.620,00 PLN
Czerwiec	8.000,00 PLN	5.380,00 PLN	-	-	2.620,00 PLN
Lipiec	8.000,00 PLN	5.380,00 PLN	-	-	2.620,00 PLN
Sierpień	8.000,00 PLN	5.380,00 PLN	-	-	2.620,00 PLN
Wrzesień	8.000,00 PLN	5.380,00 PLN	-	150,00 PLN	2.470,00 PLN
Październik	8.000,00 PLN	5.380,00 PLN	-	-	2.620,00 PLN
Listopad	8.000,00 PLN	5.380,00 PLN	-	-	2.620,00 PLN
Grudzień	8.000,00 PLN	5.380,00 PLN	5.000,00 PLN	-	7.620,00 PLN
Styczeń	8.000,00 PLN	5.380,00 PLN	-	-	2.620,00 PLN
Luty	8.000,00 PLN	5.380,00 PLN	-	1.200,00 PLN	1.420,00 PLN
Marzec	8.000,00 PLN	5.380,00 PLN	-	150,00 PLN	2.470,00 PLN



- Prognozowana nadwyżka roczna: 34.340,00 PLN (średnio 2.861,67 PLN/mies.) - przy założeniu utrzymania obecnego wzorca
- Prognozowane saldo końcowe: 74.340,00 PLN - wzrasta o 86% w porównaniu do obecnego salda 40.000,00 PLN
- Płatności dodatkowe uwzględnione: 1 bonusów/premii (5.000,00 PLN łącznie) uwzględnionych w rocznej prognozie

Uwaga: Prognoza zakłada stałe wartości miesięczne. Zmiany dochodów lub wydatków wpłyną na wyniki.

PRZYKŁAD

08 Cele Finansowe

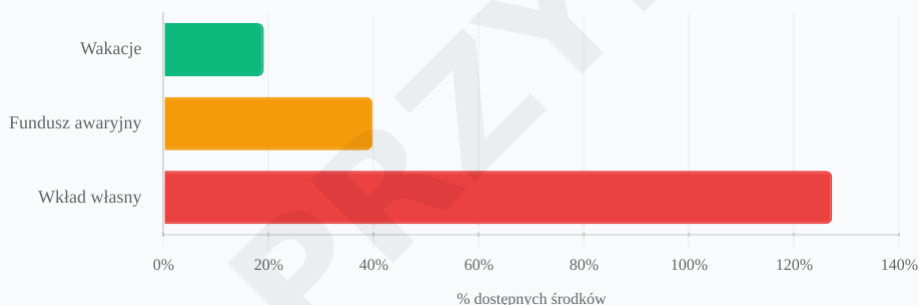
Dla każdego celu obliczamy, ile musisz oszczędzać miesięcznie i oceniamy, czy jest to zgodne z pieniędzmi pozostałymi po wszystkich wydatkach.

Na podstawie Twoich dochodów i wydatków, masz średnio 2.620,00 PLN/miesiąc dostępne po wszystkich zobowiązaniach (kwota ta może się wahać ze względu na nieregularne wydatki). Zobaczmy, jak Twoje cele mieszczą się w tym marginesie.

● Osiągalny: mniej niż 30% dostępnych pieniędzy ● Wymagający: między 30% a 60% ● Nierealistyczny: ponad 60%

CEL	KWOTA DOCELOWA	TERMIN	WYMAGANE/MIESIĄC	WYKONALNOŚĆ
Wakacje	6.000,00 PLN	12 miesiące	500,00 PLN	Wykonalne
Fundusz awaryjny	25.000,00 PLN	24 miesiące	1.041,67 PLN	Wymagające
→ Alternatywy:	1. Wydłużyć do 32 miesięcy (786,00 PLN/miesiąc)			
Wkład własny	80.000,00 PLN	24 miesiące	3.333,33 PLN	Niewykonalne
→ Alternatywy:	1. Zlikwidować 25.000,00 PLN inwestycji + 2.291,67 PLN/miesiąc przez 21 miesięcy 2. Dostosować cel do 62.880,00 PLN (osiągalny z miesięcznych oszczędności)			

Uwaga: likwidacja inwestycji oznacza rezygnację z potencjalnych zwrotów i może wiązać się z podatkami lub opłatami. Twojego funduszu awaryjnego (do 6 miesięcy wydatków) nie powinno się ruszać.



- „Wakacje”: musisz oszczędzać 500,00 PLN/miesiąc. Mając 2.620,00 PLN/miesiąc dostępne po wydatkach, jest to osiągalne — używa tylko 19% wolnych środków.
- „Fundusz awaryjny”: wymaga 1.041,67 PLN/miesiąc, czyli 40% dostępnych pieniędzy (2.620,00 PLN/miesiąc). Wymagające ale możliwe z dyscypliną.
- „Wkład własny”: wymagałoby 3.333,33 PLN/miesiąc, ale masz tylko 2.620,00 PLN/miesiąc dostępne po wydatkach. Rozważ wydłużenie terminu lub zmniejszenie kwoty.
- Uwaga: Twoje 3 cele łącznie przekraczają dostępne pieniądze o 2.255,00 PLN/miesiąc. Sugestia: zacznij od najbardziej dostępnego celu („Wakacje”) i po jego osiągnięciu przekieruj tę kwotę na kolejny.

Uwaga: Ta analiza opiera się na pieniądzu pozostałym każdego miesiąca po wszystkich wydatkach. Nie uwzględnia osobistych priorytetów ani nieoczekiwanych zmian.

PRZYKŁAD

⚡ 09 Co Jeśli...? Scenariusze

Cztery spersonalizowane symulacje oparte na twoich rzeczywistych danych — zobacz, jak małe zmiany mogą odmienić twoje zdrowie finansowe.

● Ograniczyć Największy Wydatek Konserwatywny

Zmniejszyć największy wydatek nieistotny

WSKAŹNIK	WARTOŚĆ
Aktualna → nowa wartość	300,00 PLN → 150,00 PLN/miesiąc
Nowa nadwyżka	2.770,00 PLN
Nowa stopa oszczędności	32.8% → 34.6%
Nowy wynik	80/100 → 100/100
Wpływ	+1.800,00 PLN/rok

● Zainwestować Miesięczną Nadwyżkę Konserwatywny

Ulokować nadwyżkę w oszczędnościach lub inwestycjach

WSKAŹNIK	WARTOŚĆ
Dostępne/miesiąc	2.620,00 PLN/miesiąc
Projekcja roczna	31.440,00 PLN/rok
Projekcja na 5 lat	~170.289,18 PLN (5 lata, 4%/rok)
Nowy wynik	80/100
Wpływ	+31.440,00 PLN/rok

● Przyspieszyć Spłatę Długu Agresywny

Płacić więcej ponad bieżącą ratę

WSKAŹNIK	WARTOŚĆ
Aktualna → nowa rata	250,00 PLN/miesiąc → 450,00 PLN/miesiąc
Zaoszczędzony czas	20 → 11 miesięcy
Zaoszczędzone odsetki	12,04 PLN
Nowy wynik	80/100 → 100/100
Wpływ	-9 miesięcy

Zwiększyć Dochód ▲ Agresywny

Freelance, dodatkowa praca lub renegotjacja wynagrodzenia

WSKAŹNIK	WARTOŚĆ
Dodatkowy dochód	+800,00 PLN/miesiąc
Nowa nadwyżka	3.420,00 PLN
Nowa stopa oszczędności	32.8% → 38.9%
Nowy wynik	80/100 → 100/100
Wpływ	+9.600,00 PLN/rok

💡 Jak interpretować te scenariusze

- Każdy scenariusz symuluje jedną zmianę w twoim obecnym budżecie — przy zachowaniu wszystkiego innego bez zmian.
- "Health Score" to ogólny wskaźnik zdrowia finansowego z Sekcji 02, w skali od 0 do 100. Im wyższy, tym zdrowsza jest twoja sytuacja finansowa.
- Scenariusze konserwatywne są łatwiejsze do natychmiastowego wdrożenia. Scenariusze agresywne wymagają większych zmian, ale przynoszą większy wpływ.

PRZYKŁAD

✓ 10 Plan Działania

Działania priorytetowe uporządkowane według pilności i wpływu, oparte na twojej obecnej sytuacji.

Na podstawie Twojej aktualnej sytuacji, oto kilka praktycznych kroków do rozważenia w nadchodzących miesiącach.



Zwiększyć fundusz awaryjny

Zwiększyć rezerwę do 6 miesięcy wydatków.

Porównanie 50/30/20

KATEGORIA	AKTUALNA ALOKACJA	ALOKACJA ODNIESIENIA	STATUS
Wydatki Niezbędne	4.550,00 PLN (57%)	4.000,00 PLN (50%)	!
Wydatki Uznaniowe	830,00 PLN (10%)	2.400,00 PLN (30%)	✓
Oszczędności	2.620,00 PLN (33%)	1.600,00 PLN (20%)	✓

Zasada 50/30/20 to punkt wyjścia — dostosuj cele do kosztów życia i osobistych priorytetów.

Kalendarz Przeglądów

Miesięczny Przegląd miesięczny: sprawdzić wydatki vs. budżet

Kwartalny Przegląd kwartalny: ocenić postęp w celach

Roczny Przegląd roczny: zaktualizować ten raport nowymi danymi

Sugerowany następny przegląd: 20/10/2026

Przejrzeć ten raport po: zmianie wynagrodzenia, nowym kredycie, zmianie mieszkania, narodzinach dziecka

11 Jak Wypadasz

Porównanie twoich wskaźników ze średnimi europejskimi.

WSKAŹNIK	TWOJA WARTOŚĆ	POLAND	ŚREDNIA UE	STATUS
Stopa Oszczędności	32.8%	6.0%	14.5%	✓
Wskaźnik Mieszkania do Dochodu	22.5%	22.0%	19.0%	~
Pokrycie Awaryjne	2.8 miesiące	2.0 miesiące	4.0 miesiące	!
Wskaźnik Zadłużenia do Dochodu	3.1%	9.0%	10.0%	✓

Kolumna Status porównuje Twoje wartości ze średnią UE-27. Źródła: GUS (Główny Urząd Statystyczny), Eurostat 2024; Eurostat 2024.

PRZYKŁAD