

Katrina
VAN DER VALK

Finants Coachingu Tuvustus

Kes ma olen ja mida ma teen?



Minust

MINU MOTO:

"Lõpuks on kõik hästi,
ja kui veel ei ole, siis
pole see järelikut veel
lõpp"

-John Lennon



Mis mind motiveerib

Mind motiveerib siiras soov aidata ka teistel vabaneda rahaga seonduvast stressist. Soov näidata, et see on üks valdkond kus kontroll võib olla hoopis sinu käes ja kuidas panna raha hoopis sind teenima, mitte vastupidi.

Ma tahan ka teistele näidata kui suur võib olla sinu elukvaiteedi muutus pärast seda kui oled oma mõttemaailmas asjad korda ajanud ja paika pannud kindla plaani, kuidas raha "orjusest" välja tulla.

Ma soovin, et rohkem inimesi naudiks oma elu ja saaks seda elada täiel rinnal. Et inimesed saaksid elu jooksul kogeda kõiki neid asju mida nende hing tahab kogeda. Ma tahan, et inimesed ei elaks stressis ja hirmus....

Kuidas ma saan sind aidata

Olles läbinud Holistika Instituudi esimese treening aasta, arendasin ma endas holistilise (ehk sina kui isikus tervikuna) coachingu oskusi ja sain aru kuidas meie mõttemustrid ja lapsepõlvkogemused mõjutavad sügavalt meie elu. Mõistsin, kui palju saame me ise ära teha, et oma elukvaliteeti parandada.

Kuna tänapäeval on raha üks põhilisi stressiallikaid meie igapäevaelus, siis hakkasingi varakult läbi investeerimise meie raha juhtima. See annab mulle turvatunde ja annab mulle võimaluse elada elu nii, nagu ma ise seda soovin.

Oma kogemuse ja teadmiste pealt sooviksin ka sulle anda edasi kasulikke nippe ja teadmisi rahamaailma valdkonnas.

SINU COACH

Katrina van der Valk

Me sobime hästi kui...

- ✓ Sul on siiras soov teha muutus oma harjumustes ja oled võtnud vastu otsuse pühenduda täielikult sellesse protsessi.
 - ✓ Sa teed kaasa kõiki harjutusi hinge ja usaldusega. Samuti oled valmis lisaks tegema kodus lisaülesandeid.
 - ✓ Sa pead kinni kokkulepetest.
 - ✓ Ma saan ainult siis kõige paremini sind aidata, kui sa oled nõus minuga olema täiesti aus.
-

Me ei sobi hästi kui...

- ✗ Sa ei ole valmis täielikult pühenduma ja soovid kergeid ning kiireid tulemusi.
- ✗ Sa varjad oma finantskohustusi või ei ole valmis avaldama oma tervet finantsolukorda.
- ✗ Sa ootad mult maagilist lahendust, mis üleöö su mured ära võtab ja teeks sinust miljardäri.
- ✗ Sa ootad minult konkreetseid aktsiaid kuhu investeerida. Selleks on teised oma valdkonna professionaalid ja hea meelega jagan allikaid.

Holistiline lähenemine rahaasjadele

Mida see tähendab?

Ma olen holistiline finants coach ehk teisisõnu raha treener, kes keskendub inimesele kui tervikule. Minu jaoks on tähtis aidata inimest tema mõtte ja tundetasandil nii, et tema uskumused ja käitumismustrid hakkaksid tema „käega katsutavat“ eesmärki toetama.

Selleks, et oma vanu käitumismustreid muuta, peame muutma sinu mõtlemist ja uskumusi. Selleks, et see päriselt ka toimiks, leitakse (kliendi poolt) endale sobilikud mõtteviisid ja uskumused läbi erinevate holistilise coachingu tehnikate.

Kõige suurem vahe holistilise ja tavalise Coachi vahel ongi see, et ma keskendun

hästi sügavalt ka inimese „automaat-programmidele“ mis meid täna 95% ajast juhivad ja seega tavaliselt on suuresti takistuseks eluharjumuste muutmiseks.

Selleks, et oma uskumusi ja mõttemustreid muuta, kasutan meditatsioone, et inimene päriselt oma tundetasandil tunnetaks, et vana uskumus on kadunud ja uus on asemele tulnud. See on väga võimas tööriist ja aitab seada väga tugeva ja toetava keskkonna sinu uute harjumuste jaoks. Seda võib kasutada ükskõik millises elu valdkonnas.

Kuidas see aitaks sind meie coachingus?

✓ Vaatame üle eelarved ja säästmise

Vaatame üle sinu praegused käitumis-harjumused ja seame sulle realistliku ja kergesti hallatava eelarve. Eelarvestamine ei pea ole mingisugune tüütu tegevus, kus iga sent tuleb kokku lugeda ja kirjutada tabelisse. Korraliku kontoplaaniga on eelarvestamine väga lihtne ja kergesti hallatav.

✓ Mõttemustrid ja uskumused

Analüüsime läbi sinu praegused uskumused raha kohta ja muudame need toetavateks uuteks mõttemustriteks. Kui meie uskumused raha kohta on mitte toetavad. siis on see üks põhilisi kohti, mis takistab meil saavutamast meie eesmäärke.

✓ Paneme paika strateegia

Selleks, sul oleks selge plaan oma eesmärkide saavutamiseks, paneme paika individuaalse strateegia. Jaotame selle väikesteks ja lihtsasti jälgitavateks sammudeks ning siis laseme ajal ja järjepidevusel oma tööd teha.



Finantstarkus ja teemad, millega saan sind aidata.

Minu jaoks on tähtis kombinatsioon nii holistilisest lähenemisest kui ka praktilistest soovitudest.

✓ Eelarvestamine

Annan sulle vajalikud tööriistad, et eelarvestamine teha harjumuspäraseks. Sul tekib selge pilt, kus sa praegu oled ja mida sa saad endale päriselt lubada. Struktuur annab sulle kindlustunde sinu igapäeva toimingutes ja teadmise, et oled õigel teel.

✓ Eelarvete analüüs

Vajadusel, saan anda sulle ka head nõu, kuidas mõnes valdkonnas saaks säästlikumalt toimetada. Koos leiame kindlasti kohti, kust saaks sinu väljaminekuid koomamale tõmmata ja samas säästumäära tõsta.

✓ Raha Juhtimine

Sul ei ole võimalik vabaneda rahaga seotud stressist vaid säästimisega. Selleks, et sa saaksid tulevikus tunda end rahaliselt turvaliselt ja mitte selle üle stressi tunda, on vaja panna sinu säästud sinu eest tööle. Kui sulle võib see tunduda hirmutav ja keeruline või hoopis puudub huvi, siis tänapäeval on võimalik panna see raha kasvama ilma erilise pingutusega. Koos leiame sulle sobiva variandi.

✓ Erinevad varaklassid

Minu isiklikud kogemused ja millest minu pere portfell koosneb:

- Kasvu & dividendiaksiad (Balti ja USA börs)
- Indeksfondid
- Krüpto
- Start-up (angel investment)
- Võlakirjad

✓ Sissetulekute allikad

Kõige parem viis, kuidas oma elukvaliteeti mõjutada, on sissetulekute suurendamine. Vaatame üle, kas ja kuidas oleks võimalik sul tekitada lisasissetuleku allikaid. Arutame, mis võiks olla sinu väärtuspakkumine ja kuidas see kõige paremini enda jaoks tööle panna.

✓ Pangad ja kontod

Seame üles kontode ja püsimate süsteemid, mis teevad säästmise, investeerimise ja igapäevase rahamajanduse lihtsaks ja peavaluvabaks. Automatiseerime ära kõik, mis vähegi annab autoamtiseerida sinule sobivat strateegiat järgides ja sa ei pea enam näpuga järke ajama või mõtlema ülekannete vms peale.

Mida ma siis õpetan?

Minu soov on õpetada sulle tarku rahaotsuseid ja muuta sinu mõttemaailma!

Näidata, et kui sa tekitad süsteemid, siis on lihtsam jääda eelarvetesse ning säästmine võib käia mööda minnes.

Sama lugu on investeerimisega. Selleks et saavutada rahaline turvalisus, on tähtis mitte jätta oma elu elamata. Olen kuulnud 50% klubidest ja need on kindlasti väga võimsad tööriistad, aga usun, et tervislikum on säästa 15- maksimum 25% oma sissetulekust. Jah, see aeg mis kulub oma lõppeesmärgi saavutamisele on märksa pikem, aga kokkuvõttes on investeerimisel meie kõige tähtsam sõber just AEG. Ma arvan, et elu siin planeedil on nautimiseks ja sul on palju suurem võimalus oma eesmärk lõpuks täita, kui sa pole pidanud tegema suuri allahindlusi oma elustandardites.

Tähtis on ka aru saada, et sa ei pea olema professionaal või hull investeerimise huviline. Tänapäeval on nii palju tööriistu mis sa saad endale üles seada, selleks et suhteliselt passiivselt raha kasvatada. Mina ei õpeta sulle kuidas teha fundamentaalset analüüsi või kuidas kalkuleerida mingeid suhtarve. Mina õpetan sulle süsteeme, varaklasse, erinevaid võimalusi ja uusi mõttemustreid ning aitan leida sulle sobilikku investeerimis-strateegiat. Ma ei ütle, et osta seda ja seda aktsiat, kuid näitan millised platvormid ja lehed neid asju ütlevad. Investeerimissoovituste jaoks on olemas oma ala professionaal ja kindlasti oskan soovitada konkreetseid allikaid kust seda infot kergesti leida.

Üleöö sa rikkaks ei saa.

Kui sul on kiirlaenu ja järelmaksud, siis algne resurss läheb sul kiiremas korras nende lõpetamise ja tagasimaksmise peale. Me teeme praktilise plaani, et see oleks ka päriselt teostatav.

Järgmisena, tekitame sulle meelerahufondi. Puhvri, millele on sul SOS olukorras võimalik toetuda.

Ja siis alles... hakkame investeerima. Selleks, et võlgadest tulles saada miljonäriks, kulub keskmiselt 15-20 aastat. See on sinu otsustada, kas tahad kogu oma elu olla lõksus ja stressis või tegelikult suhteliselt lühikese ajaga saavutada see turvatunne, mida raha on meile suuteline pakkuma.

Vahet ei ole, millises staadiumis sa oled praegu, kui sa tunned, et sul on vaja tuge ja abi, et oma rahaasjades korda ja selgust luua-või sa ei tea mida sa üldse tahaksid oma elust, siis tule konsultatsioonile. Ma aitan panna sulle kokku tervikliku, töötava plaani.

Teeme su rahamaailma korda!

Katrina
VAN DER VALK

"Selleks, et sa ei peaks terve elu raha teenima,
tuleb raha panna sind teenima!"



Tööriistad ja vahendid

01

Excel

Eelarvete koostamiseks & jälgimiseks. Sobilik, kui tahad ise eelarveid pidada ja ei usalda programme pangaväljavõtteid analüüsima.

02

MyFinancier & Balance

Need programmid võtavad automaatselt pangaväljavõtted ja kategoriseerivad need õigetesse alamgruppidesse.

03

Email

Küsimuste ja informatsiooni jagamiseks.

04

Töölehed

Saadan Sulle vajalikud töölehed enne kohtumist emailile (kui on online kohtumine) või võtan väljaprintitud lehed kohtumisele kaasa. Meil on palju praktilisi harjutusi, mis aitab mõtteid fookuses hoida ja selgust luua.

05

Kalkulaatorid

Kasutame erinevaid kalkulaatoreid (palk, laenud, dividendid, intressid jne.) et aru saada, milline strateegia võiks sulle kõige paremini sobida.

06

Pangad & muud teenuse pakkujad

Selleks, et kõige paremini kõik süsteemid tööle saada- saan aidata sul kontosid üle vaadata ja süsteeme luua. Samuti vajalikke kontosid avada. Soovi korral, muidugi võid neid tegevusi ka privaatsest teha.

Katrina
VAN DER VALK

Katrina
VAN DER VALK

*"Ei ole olemas suuri võljaminekuid,
on olemas vaid liiga väikesed sissetulekud!"*



COACHINGUTE HINNAKIRI

Raha & Mõttemaailm 1:1

- + Praeguse finantspildi ülevaatus & analüüs + soovitus
- + Investeeringistrateegia leidmine & süsteemi üles seadmine
- + Eesmärkide seadmine & muutuste identifitseerimine + hirmude leevendamine
- + Tulevikuvision & Rahameditatsioon + uskumuste muutmine & integreerimine

Kolme kohtumise (5-6h) jooksul käime üle kõik tähtsad valdkonnad mis puuduvad sinu mõttemustreid, uskumusi ja hirme ning ka konkreetse plaani üles seadmist, et sinu praegust finantsolukorda parandada.

€295

Finants Coaching 1:1

- + Eelarvete ülevaatus ja soovitus. Kontoplaani loomine
- + Visiooni määramine & hirmude ning uskumuste muutmine + integreerimine
- + Eesmärgi seadmine ja plaani koostamine
- + Investeeringistrateegia leidmine & üles seadmine

See on sobilik, kui sul on tekkinud konkreetsed küsimused või kitsaskohad sinu teekonnal. Kui sul on vaja lisanõu või kedagi, kes aitaks süsteeme arendada/ parandada. **Miinimum aeg, millega arvestada on 2h.**

2h kohtumine €125

Raha & Mõttemaailm Paaridele

- + Praeguse finantspildi ülevaatus & analüüs + soovitus
- + Investeeringistrateegia leidmine & süsteemi üles seadmine
- + Eesmärkide seadmine & muutuste identifitseerimine + hirmude leevendamine
- + Tulevikuvision & Rahameditatsioon + uskumuste muutmine & integreerimine

Kolme kohtumise (5-6h) jooksul käime üle kõik tähtsad valdkonnad mis puuduvad teie mõttemustreid, uskumusi ja hirme ning ka konkreetse plaani üles seadmist, et tekikas sünergia ja et te saaksite koos oma unistuste suunas liikuda.

€375

Finants Coaching Paaridele

- + Eelarvete ülevaatus ja soovitus. Ühise kontoplaani loomine
- + Visiooni määramine & hirmude ning uskumuste muutmine + integreerimine (individuaal tasandil)
- + Eesmärgi seadmine ja plaani koostamine
- + Investeeringistrateegia leidmine & üles seadmine

Sobilik kui sooviksid koos oma partneriga oma rahaasjad luubi alla võtta ja koos panna paika süsteemid ja kokkulepped, kuidas koos ühiste eesmärkide suunas liikuda.

2h kohtumine €160

Katrina
VAN DER VALK

Raha & Mõttemaailma

Programm 1:1 või paaridele

Kas see programm on sulle?

See programm sobib sulle, kui tunned, et oled raha pärast stressis. Võimalik, et elad palgapäevast palgapäevani ja tunned, et sa ei saa endale midagi lubada ilma, et võlad kasvaksid. Kui sa tunned, et sinu praegune rahaline seis ei ole edasiviiv ja/või turvatunnet pakkuv, siis see programm toetab sinu vajalikke muutusi, et raha enda tuleviku jaoks õigesti tööle panna

- + Ootad pingsalt oma palgapäeva
- + Elad puudusteadvuses, kus sa ei saa kunagi endale head elu lubada
- + Sul pole investeeeringuid või investeeringid ebaregulaarselt
- + Oled võlgades või sul puuduvad säästud
- + Sinu mõtted ja uskumused ei toeta sinu elukvaliteedi paranemist
- + Sa ei oska kuskilt alustada, et oma finantsolukorda parandada

Mida me teeme selle programmi ajal?

See Programm koosneb 3st kohtumisest, mis kestavad umbes 1,5-2h. Kohtumiste jooksul käime üle kõik tähtsad valdkonnad mis puudtavad sinu mõttemustreid, uskumusi ja hirme ning ka konkreetse plaani üles seadmist, et sinu praegust finantsolukorda parandada. Lisaks on veel kodused ülesanded.

- + Praeguse finantspildi ülevaatus & analüüs + soovitusel
- + Tuleviku visiooni loomine
- + Eesmärkide seadistamine
- + Uskumuste ülevaatamine & muutmine + integreerimine
- + Muutuste identifitseerimine & hirmude leevendamine
- + Investeeringustrateegia leidmine & süsteemi üles seadmine



Kommunikatsioon

Email

Minu põhi suhtlusvahendiks on email. Kõik küsimused ja broneeringud palun teha vaid läbi emaili vdvkatrina@gmail.com
Kõikidele kirjadele vastan vähemalt 24h jooksul.

Tööaeg

Kohtumiste toimumisaeg on kokkuleppeline ja võimalik on leida nii päevaseid aegu kui ka öhtuseid aegu. Kõik kohtumised tuleb eelnevalt kokku leppida ja minuga ka kinnitada.

Telefon

Kuigi ma olen oma telefoni numbrit teiega jaganud, siis see on vaid SOS olukordade jaoks. Kuna telefonikõne võib tulla tihti nõ ebasobilikul ajal (coachingu sessioon, enda fookusminutid, pereaaeg jne), siis palun helistada vaid äärmisel juhul.

Sinu Isikuandmed ja personaalne info

Sinu personaalset informatsiooni, andmeid ega muud sellist ei salvestata ega kirjutata kuhugile üles.

Kõik teemad mida me arutame ja räägime on konfidentsiaalsed ja ei jagata kolmandate osapooltega!





Oled valmis alustama?

Sinu siiras soov ja tahe oma praegust olukorda muuta on kõige alus. Väited nagu "võiks" või "tahaks" või ma "proovin" ei päde- sa kas teed või ei tee ja see kõik algab ühe otsusega.

Broneeri
kohtumine!