@mariacamilatorresp_

Finanzas Saludables

MCT

Bienvenida/o a tu Descargable de Finanzas Saludables

@mariacamilatorresp_

¿Sabias que las finanzas son un área importante de nuestro Bienestar Holístico?

Y es que claro, todos hemos experimentado momentos donde no padecemos enfermedad, nos alimentamos bien y hacemos ejercicio pero aún así, si tenemos una preocupación económica, igualmente, no nos vamos a sentir bien, desatamos el estrés, altos niveles de angustia y por supuesto esto afecta nuestra salud física, mental y emocional.

Por eso hoy quiero compartir contigo este descargable con dos lecciones muy valiosas para que apliques en el área de tus finanzas y así, poco a poco, te relaciones de una forma más sana con tus finanzas.

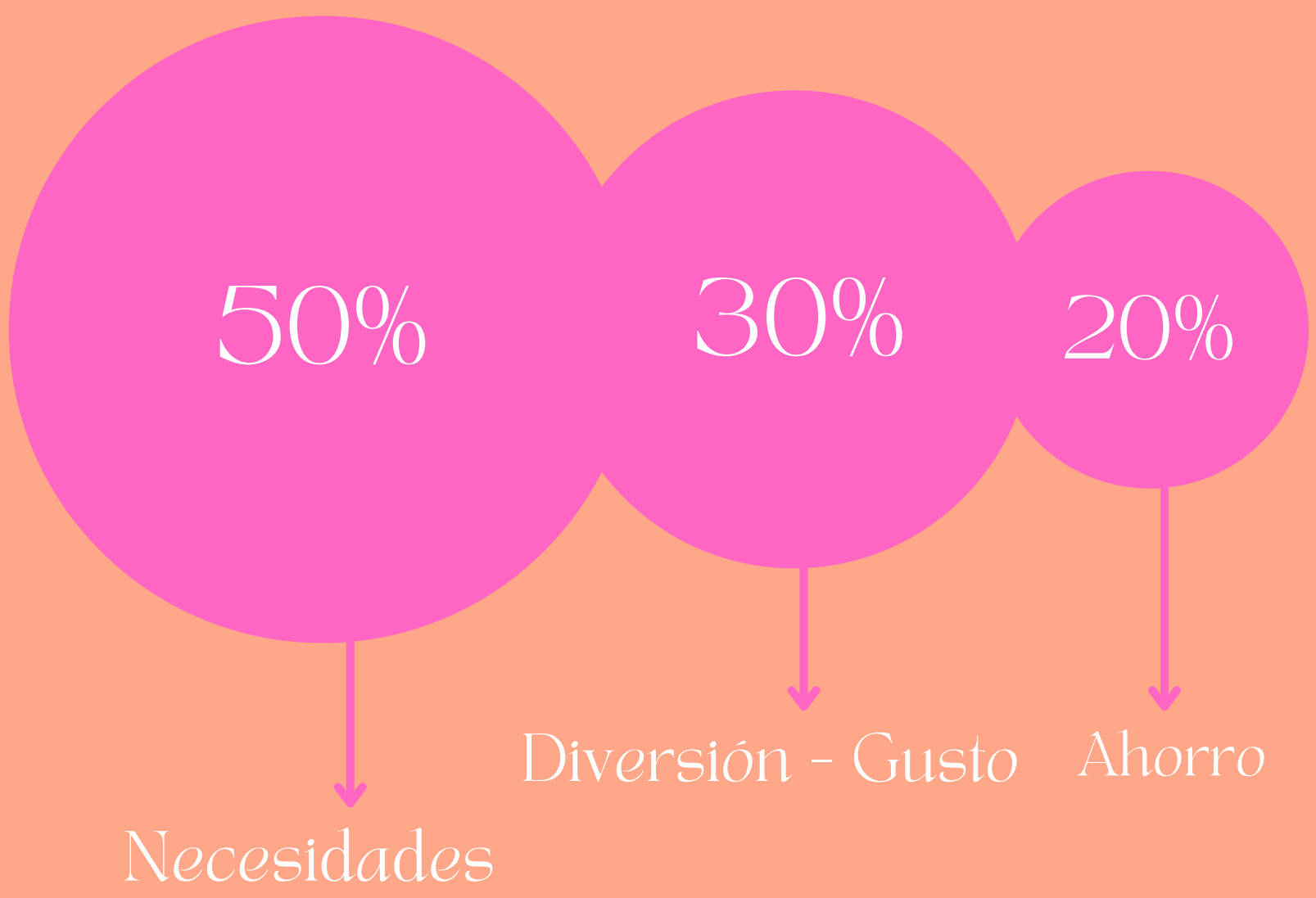
Así que aquí van tus lecciones para cuidar de tus finanzas, ¡aprovéchalas!

MCT

Finanzas Saludables

Lección #1

@mariacamilatorresp_



La primera lección proviene de un libro titulado All Your Worth, escrito por Elizabeth Warren. Esta lección indica la siguiente formula para implementar en nuestras vidas con respecto a nuestras finanzas, pues asegura que es una excelente, y en sus palabras, la mejor formula para cuidar de ellas de forma sana.

Y lo que dice es que, en un mundo ideal, un gasto equilibrado luce así:

- Alrededor del 50 % de tus ingresos netos se destinan para las cosas que necesitas. Eso sería para vivienda, transporte, comida, cuidado de los niños, seguro, pago obligatorio de deudas., etc.
- El 30 % del dinero que llevas a casa se destina para todas las cosas divertidas que te alegran (disfrute).
- Y en un mundo ideal, estarías separando un 20 % para tus ahorros.

Importante: Muchas veces no podemos cumplir con este porcentaje del 20%, no importa, no te frustres ni te preocupes, tranquila/o, lo importante es que siempre destines un porcentaje para tus ahorros, equivalente a lo que en estos momentos puedas, créeme que asi se inicia.

Finanzas Saludables

Lección #2

@mariacamilatorresp_

La segunda lección parece básica pero en realidad es transformadora, ¿Sabias que las cosas más hermosas de la vida y las estrategias más transformadoras son así? Simples, por nuestra naturaleza como humanos tendemos a tener éxito con aquello que es ligero para nosotros, de esta manera podremos cumplir con esos objetivos diariamente.

Ahora sí: Lección #2: Ten un reporte diario de tus gastos, es decir, anota siempre (de la forma más adecuada para ti, puede ser en el celular, en una libreta, en una hoja) todos tus gastos del día, sí, desde los dos mil pesos que gastaste en una papa, hasta lo más grande, absolutamente todo, al final del día, de la semana y del mes podrás tu misma/o hacer un reporte y un análisis de tus gastos, y ahí es donde en realidad vas a poder identificar en que estas invirtiendo o gastando tu dinero, cuanto podrías estar ahorrando, que no fue necesario, etc.

Anímate a hacerlo, sé que verás resultados increíbles en tus finanzas cuando te comprometas con ellas.

@mariacamilatorresp_

Espero con emoción verte elevar el bienestar en tus finanzas a través de estas dos lecciones.

Con amor, Cami!

MCT