



SEMANA DO AUTOCUIDADO
ACADEMIA DE AUTOESTIMA

DIA 7: AUTOCUIDADO FINANCEIRO

Quanto você está satisfeita hoje com a sua vida financeira ?

Quais são as suas crenças sobre dinheiro ?

Você sabe quanto você economiza ou gasta a cada ano ?

Você tem dívidas ? Se sim, existe um planejamento para quitá-las ?



Seu dinheiro está sendo gasto em coisas que realmente importam ?

Você tem gastos supérfluos em sua vida ? O que você pode cortar ?

Financeiramente o que você deseja conquistar ? Quais são os seus sonhos ?



Você tem conhecimento necessário sobre finanças ?



Ideias e sugestões:

- Estabeleça um orçamento.
- Anote suas despesas.
- Faça um mural com seus sonhos e objetivos.
- Estabeleça prioridades.
- Escreva os seus objetivos financeiros para longo, médio e curto prazo.
- Faça um planejamento financeiro.
- Corte despesas supérfluas.
- Identifique suas crenças negativas a respeito de dinheiro e troque-as.
- Comece a poupar.
- Faça um planejamento para quitar suas dívidas.