

¿QUÉ HACEMOS AQUÍ?

EJERCICIO

VUESTROS OBJETIVOS Y VALORES

Recordad, haced los ejercicios de forma individual.

Vivimos a un ritmo frenético y tener objetivos claros es imprescindible. Si no sabéis lo que queréis o lo que deseáis conseguir, alguien lo decidirá por vosotros.

Los objetivos se definen pensando en lo que queréis conseguir (a corto, medio y largo plazo), en lo que os falta, en lo que os merecéis y no tenéis.

Pensad y registrad **5 objetivos** vitales importantes para cada uno (de manera individual). No importa el orden solo que sean de verdad importantes y tengáis motivación para alcanzarlos.

Os ayudo con un par de ejemplos: dos de mis objetivos vitales son dar una buena educación a mis hijos y mantener un buen estado físico y de salud para llegar a viejita en óptimas condiciones.

Persona 1:

1.
2.
3.
4.
5.

Persona 2:

1.
2.
3.
4.
5.

Los valores son aquello que nos importa. Son el centro de nuestro ser y guían nuestras decisiones de vida.

Ahora leed este listado y elegid los **5 valores** más importantes para vosotros, podéis anotarlos justo debajo de la tabla. Si tenéis otros valores que no estén en la lista, podéis anotarlos también. Y si no os identificáis con ninguno podéis buscar en Google «listado de valores personales» y os saldrán muchos más.

Logros	Determinación	Integridad	Amor	Sinceridad
Aventura	Amistad	Inteligencia	Paz	Comprensión
Valor	Salud	Justicia	Perfección	Éxito
Creatividad	Espontaneidad	Bondad	Seguridad	Honestidad
Confianza	Independencia	Aprendizaje	Simplicidad	Riqueza

Persona 1:

1.
2.
3.
4.
5.

Persona 2:

1.
2.
3.
4.
5.

Cuando hayáis elegido cada uno vuestros 5 valores y vuestros 5 objetivos os invito a reflexionar haciéndoos estas preguntas:

- ▲ ¿Están alineados los objetivos con los valores?
- ▲ ¿De qué te has dado cuenta?
- ▲ ¿Qué dice ese listado (de objetivos o valores) de ti?
- ▲ ¿Cómo te has sentido mientras hacías el ejercicio?
- ▲ ¿Dónde se concentraba dicho sentimiento a nivel corporal?
- ▲ ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención?

CONSCIENCIA

EJERCICIO

LAS NECESIDADES FINANCIERAS

Observad la pirámide y decidid en qué punto os encontráis de forma individual y conjunta si disponéis de finanzas o productos financieros a medias. Analizad si estáis en algún escalón superior sin haber suplido una necesidad inferior y por qué.

Recordad, la reflexión es individual, aunque tengáis finanzas comunes.



Persona 1:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Persona 2:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En la Reunión Financiera Familiar tendréis que compartir vuestros resultados respondiendo a las siguientes preguntas.

En caso de disponer de una economía familiar (o parte de ella) agrupada: ¿Tenéis la misma visión sobre vuestras necesidades financieras? ¿Habéis llegado a las mismas conclusiones? ¿Hay algo que no encaje en vuestra pirámide? ¿Por qué? Tomad nota de todo ello porque lo veremos más adelante

Si no compartís finanzas, comentad vuestra situación personal y exponed claramente dónde os encontráis. ¿Cómo habéis hecho para llegar a esa situación? Es importante hablar de dinero y que ambos miembros de la pareja conozcan la situación del otro.

Si hay mucha diferencia entre los escalones en los que os encontráis, no pasa nada. En *Finanzas en pareja* aprenderéis a ir escalando posiciones de forma correcta estéis donde estéis en este momento.

Conclusiones comunes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSCIENCIA

EJERCICIO

TOMAR CONSCIENCIA DE VUESTRA SITUACIÓN

¿Creéis que sois conscientes de vuestros resultados económicos? Vamos a comprobarlo con un sencillo ejercicio.

Es necesario conocer el estado financiero personal de cada uno y del conjunto, si disponéis de finanzas agrupadas, para empezar un proceso de mejora financiera.

Contestad a las siguientes preguntas de forma individual. Pondréis en común las respuestas en la RFF:

- ▲ ¿Sabes cuántos gastos totales individuales tienes al finalizar el mes? ¿Y conjuntos?
- ▲ ¿Cuánto pagas en tarjetas de crédito al mes? ¿Y en las comunes?
- ▲ ¿Tus inversiones actuales están en consonancia con tus objetivos a medio y largo plazo? ¿Y las comunes?

Definid vuestra situación financiera, personal y en pareja si ya disponéis de ella. Escribid acerca de vuestros ingresos, ahorros, deudas, inversiones...

Persona 1:

Persona 2:

En la RFF exponed ante vuestra pareja la concepción que tenéis de vuestra propia situación financiera y de la conjunta, si la hay.

¿Habéis sabido responder con exactitud a todas las preguntas? ¿Alguno de los miembros de la pareja ha podido dar más detalles que el otro en caso de que haya finanzas conjuntas? ¿Por qué ha ocurrido eso?

CONSCIENCIA

EJERCICIO

IDENTIFICANDO CREENCIAS

Ahora es el momento de identificar las tres frases que más os resuenen de las siguientes sentencias relacionadas con el dinero. Marcad las que, de entrada, más sintáis que os identifican.

1. *El dinero es el origen de todos los males.*
2. *El dinero no crece en los árboles.*
3. *El dinero es sucio.*
4. *Está podrido de dinero.*
5. *Para juntar dinero tienes que trabajar muy duro.*
6. *Pobre, pero honrado.*
7. *Si yo gano dinero alguien lo estará perdiendo.*
8. *Los ricos son avariciosos.*
9. *Los ricos son malas personas.*
10. *El dinero no da la felicidad.*
11. *Se necesita mucho dinero para ganar más dinero.*
12. *No puedes tenerlo todo en esta vida.*
13. *No merezco ganar mucho dinero.*
14. *Nunca llegaré a ser millonario.*

Una vez señaladas las tres frases, o las que os hayan venido a la cabeza, aunque no estén en el listado pero que las escuchabais en vuestra infancia; Revisadlas y preguntaros, de forma individual, para cada una de las elegidas:

Revisadlas y, para cada enunciado, responded a estas preguntas:

- ▲ ¿Qué te hace creer eso?
- ▲ ¿Cuándo decidiste que era verdad?
- ▲ ¿Qué precio estás pagando por pensar que eso siempre es así?
- ▲ Elabora un listado de evidencias que contradigan esa creencia.

ACEPTACIÓN

EJERCICIO

TRABAJANDO LA ACEPTACIÓN

El ejercicio consiste en detectar emociones y hábitos financieros. Coged papel y boli que vamos al lío:

1. Dedicaros al menos 10 minutos antes de acostarte para reflexionar sobre vuestro día. Detectad situaciones relacionadas con el dinero. Hábitos financieros y emociones.

Por ejemplo: compré una tableta de chocolate en el super, hice un donativo a un transeúnte, le dí a mi hijo una moneda para que se comprara una chuche porque no dejaba de portarse mal mientras esperábamos la cola del super.

Permitirnos sentir, escuchar y expresar lo que sentís. Escribirlo puede ser una buena forma de dejarlo salir. Qué sentís, cuándo lo sentís, por qué crees que lo sentís. Poned nombre a vuestras emociones y preguntaos ¿es normal que me sienta así?

2. A medida que avancéis, aumentad vuestra tolerancia a sentir.

No os sintáis mal por estar sintiendo envidia, o celos, o tristeza, o miedo, o ansiedad... No os sintáis mal por sentir. No siempre sentimos alegría y amor. Resulta totalmente enriquecedor exponernos a aquello que sentimos, sobre todo cuando se trata de emociones molestas. Fijaos en eso que estáis sintiendo, observadlo, notad qué parte de vuestro cuerpo lo siente y cómo lo siente. Quedaros un rato observando y escuchando. Y si no lo sentís en el cuerpo, tampoco os preocupéis, no todo el mundo traslada las emociones al plano físico. Practicad esto con frecuencia.

3. Las emociones no son un peligro, no os centráis en ellas como un enemigo al que hay que vigilar. Centraros en las pequeñas acciones y pasos que podáis llevar a cabo.

4. Afrontad las emociones de forma inteligente. Dejad de lado seguir removiendo la mierda. No analicéis por arriba, por abajo y de todos los lados los porqués y causas de dicha emoción. Enfocaros en los para qué. ¿Para qué estoy sintiendo esto? ¿Qué es lo que quiere decirme? ¿Qué debo aprender? ¿Para qué está ocurriendo? ¿Para qué me puede servir?

5. Entrenad la aceptación, no dejéis de hacerlo. La aceptación no es innata en ninguno de nosotros. Tomaros vuestro tiempo, paciencia, las recompensas llegarán. Además, cuando hayáis identificado varias veces la misma emoción y sus para qué, en próximas ediciones lo afrontareis de modo distinto. ¿No me creéis? ¡Probadlo!

ACEPTACIÓN

EJERCICIO

HALLAR EL LADO POSITIVO DE LAS COSAS

- ▲ Ejercitar la sonrisa
- ▲ Ejercicio físico
- ▲ Gratitud
- ▲ Escribir una carta a vuestro "yo del pasado". Recordad finalizar agradeciéndole todo aquello que os ha aportado hoy en día y animadle a no desfallecer jamás.

REPROGRAMACIÓN

EJERCICIO

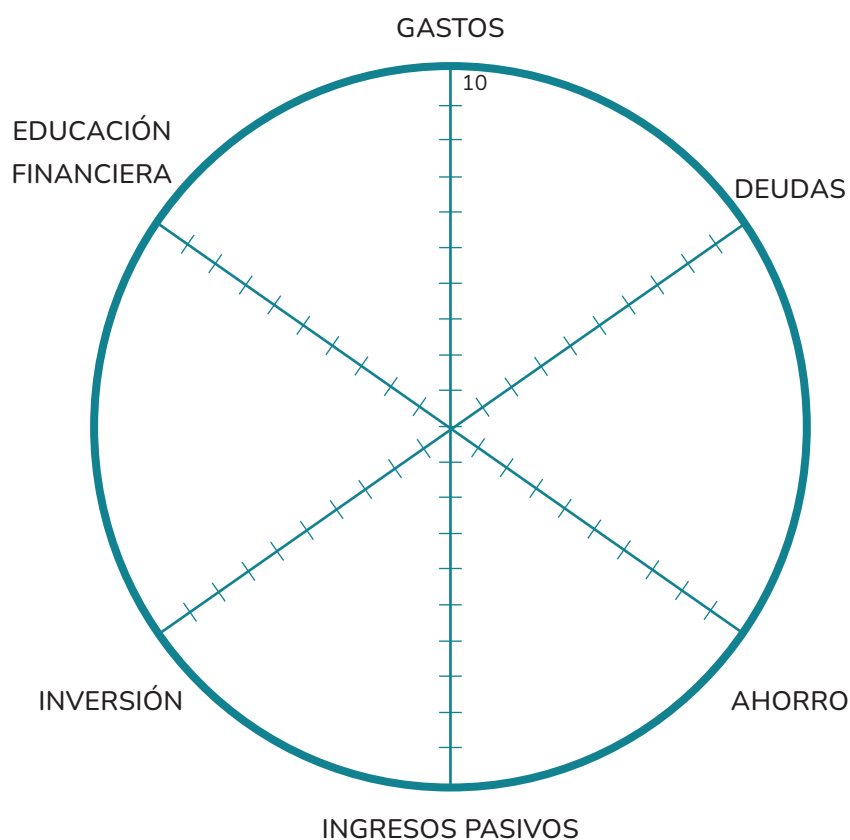
RUEDA FINANCIERA

Debéis indicar, en cada parte de la rueda (gastos, deudas, educación financiera, ahorro, inversión e ingresos pasivos) vuestro grado de satisfacción de 0 a 10. Siendo 10 el máximo de satisfacción y 0 el mínimo.

Si lo deseáis podéis unir los puntos con una línea. Os dará una visión muy clara de las áreas donde podemos explorar y mejorar.

Si no sois capaces de poner una puntuación, bien porque no lo entendéis, bien porque no lo aplicáis, dejadlo en 0. En cambio, si estáis satisfechos con lo que conseguís, valoradlo con un 10. En los campos que os satisfagan, pero que creéis podrían mejorar, sed más conservadores con la nota, poned un 5 o un 6.

Al finalizar el ejercicio sabréis que debéis explorar y mejorar en las áreas con más baja puntuación, incluyendo las marcadas con 0 por puro desconocimiento.



REPROGRAMACIÓN

EJERCICIO

LAS REGLAS DE LA ALIANZA FINANCIERA

Ahora os toca definir las reglas de vuestro equipo financiero. De forma individual, pensad y escribid cómo os gustaría que fuera esa alianza. Os dejo algunas ideas sobre las que debéis tomar decisiones:

- ▲ El papel que desempeñará cada uno.
- ▲ Las aportaciones que haréis cada uno.
- ▲ Cómo debe ser la comunicación.
- ▲ Aspectos positivos de la pareja que destacan para desempeñar acciones concretas (por ejemplo, mi pareja es buena ahorrando o invirtiendo. **Importante:** solo aspectos positivos).
- ▲ El día y la hora de vuestra reunión financiera familiar o RFF.

Persona 1:

Persona 2:

Después compartid lo que cada uno ha pensado y escrito y escribid aquí la alianza conjunta. Pensad que en la alianza puede haber cambios a futuro, pero deben ser reflexionados y consensuados en función de vuestra evolución.

Nuestra alianza:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

REPROGRAMACIÓN

EJERCICIO

LA DEUDA

Ahora apuntad todas vuestras deudas ordenadas de menor a mayor importe pendiente.

Una vez las hayáis escrito, explicaos a vosotros mismos, qué habéis pensado y qué habéis sentido al verlas todas reunidas (con sus motivos). Haced una breve reflexión.

Persona 1:

TIPO DE DEUDA	PENDIENTE ACTUAL	PARA QUÉ SE FORMALIZÓ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Persona 2:

TIPO DE DEUDA	PENDIENTE ACTUAL	PARA QUÉ SE FORMALIZÓ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

REPROGRAMACIÓN

EJERCICIO

EDUCACIÓN FINANCIERA

Seleccionad las tres áreas de la rueda financiera donde menor satisfacción tengáis.

Persona 1:

.....

.....

.....

Persona 2:

.....

.....

.....

¿Qué vais a hacer para adquirir educación financiera en esas áreas? (ejemplo: comprar determinado libro, hacer un curso...etc.)

Persona 1:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Persona 2:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

REPROGRAMACIÓN

EJERCICIO

MODIFICANDO HÁBITOS

En este caso vais a focalizaros en aquellos hábitos que impliquen un gasto de dinero. Quiero que penséis, además, en qué emoción o emociones sentís en esos momentos. Tomemos el ejemplo de tomarse el café por las mañanas: *cuando salgo de casa (disparador) suelo parar en el bar a tomar un café corto que me cuesta 1,30 € (acción) y me provoca una emoción de paz y tranquilidad conmigo misma para empezar el día (emoción recompensa).*

HÁBITO	EMOCIÓN	IMPORTE

De los hábitos que habéis anotado elegid uno cada uno, por ejemplo, el que podáis cambiar más fácilmente.

.....

.....

Una vez elegido escribid con qué acciones vais a sustituir aquello que hacíais hasta ahora. Siguiendo con el ejemplo del café: *Cuando salga de casa (disparador) en vez de tomarme el café en el bar, me haré un café para llevar en casa y me lo tomaré mientras doy un paseo sola (comportamiento) donde conectaré conmigo misma y organizaré mi día (recompensa)*. Aquí la recompensa de ese cambio de hábito debería ser positiva y atractiva. Es decir, ese cambio de hábito me proporcionará 1,30 euros al día, una cantidad que al año supone aproximadamente 450 euros. Me activaré caminando en un entorno más tranquilo que en un bar y además podré planificar mi día para ir menos apurada.

De forma individual, haced una declaración de COMPROMISO con vuestro nuevo hábito personal.

Persona 1:

Me comprometo a

.....

.....

.....

para conseguir

.....

.....

.....

Persona 2:

Me comprometo a

.....

.....

.....

para conseguir

.....

.....

.....

OBJETIVOS

EJERCICIO

CONCRETANDO OBJETIVOS COMUNES

Preguntas de ayuda para concretar:

- ▲ ¿Qué es exactamente lo que queréis?
- ▲ ¿Podéis describirlo con mayor precisión?
- ▲ ¿Cómo será vuestra vida cuando lo hayáis alcanzado?
- ▲ ¿Cuánto tiempo necesitáis para alcanzarlo?

Ahora concretad vuestros objetivos comunes y para qué queréis alcanzarlos:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Una vez definidos los objetivos me gustaría hacer un alto en el camino antes de pasar a las opciones.

OBJETIVOS

EJERCICIO

DEFINIENDO OBJETIVOS TEMPORALMENTE

Marcaremos objetivos a corto, medio y largo plazo.

Esta tabla os ayudará a organizar el tiempo de vuestros objetivos. Os recuerdo que podéis descargarla desde el enlace de los contenidos extra del libro.

NUESTROS OBJETIVOS		
FECHA	OBJETIVO	¿QUÉ TIENE QUE HABER OCURRIDO?
10 años		
5 años		
3 años		
1 año		
6 meses		
3 meses		

OBJETIVOS

EJERCICIO

GUÍA PARA UN PLAN DE ACCIÓN

Escribid vuestro objetivo en positivo y SMART (medible, específico, alcanzable, relevante y temporal).

.....

.....

.....

.....

¿Cómo sabréis que lo habéis alcanzado?

.....

.....

.....

.....

¿Para qué queréis alcanzarlo?

.....

.....

.....

.....

¿Cuándo lo vais a conseguir?

.....

.....

.....

.....

¿Qué acciones vais a ejecutar para conseguirlo? ¿Cuándo las realizareis? (Concretar fecha y hora)

¿Cómo y cuándo vais a medir el progreso?

¿Qué recursos necesitáis para realizar las acciones que os llevarán a conseguir vuestro objetivo?
(libros, formación, otras personas, dinero...)

¿Qué consecuencia habrá en vuestra vida para vosotros y para otras personas al aplicar estas acciones?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¡Enhorabuena! Ya tenéis vuestro plan de acción que os guiará para conseguir vuestros objetivos.