

Como sair da

UTI FINANCEIRA



05 passos simples para assumir
o controle do seu dinheiro.

Karina Duarte

Quem sou eu

Acredito que antes de iniciarmos essa jornada financeira juntas, o mais justo é eu me apresentar.

Eu sou a Karina Duarte, como formação, sou Advogada, porém busquei me reinventar inúmeras vezes ao longo dos anos, como quando migrei para a área de gestão de pessoas, desenvolvimento humano e organizacional no âmbito público, depois me reinventei como



consultora executiva na avaliação de líderes, e assim fui me reinventando até chegar a hoje, quando atuo como professora de Pós-Graduação, Palestrante, Treinadora Especialista em Desenvolvimento Humano para Mulheres, Radialista e fundadora do @MulheresBemSucedidas que conta hoje com mais de 270 mil mulheres no Instagram.

No entanto como eu costumo dizer, de tudo que eu falei acima, a parte mais importante é que eu tenho como propósito ajudar mulheres a escrever história de sucesso delas, nas áreas mais significativas de suas vidas, inclusive na área financeira.

É por isso que estou há mais de uma década buscando as melhores estratégias, ferramentas e conhecimentos de referências internacionais em Desenvolvimento Humano e é também por isso que resolvi escrever esse e-book, que tem o objetivo de te ajudar a assumir o controle do seu dinheiro em 5 passos (inclusive preparei um teste de avaliação e ferramentas práticas para te ajudar nisso).

Para acessar todas as **ferramentas do ebook** clique no botão abaixo:

BAIXAR FERRAMENTAS

Índice

Introdução

Admitir que está doente e disposta a mudar.....	Passo 1
Realizar a limpeza financeira.....	Passo 2
Construir um orçamento pessoal mensal.....	Passo 3
Seguir uma dieta financeira equilibrada.....	Passo 4
Realizar o acompanhamento contínuo.....	Passo 5

Introdução

Esse recado que eu vou dar agora é para você (ouça com atenção!):

Se hoje você não tem o controle do seu dinheiro e por isso acaba por se endividar constantemente, entenda que: **SIM VOCÊ ESTÁ FINANCEIRAMENTE DOENTE.**

A sua saúde financeira está significativamente prejudicada.

E se você não começar a se “tratar” agora, as chances são que essa “doença financeira” só tende a piorar, até o ponto de em algum momento, não ter muito mais o que se fazer...

No entanto calma!! Você adquiriu esse e-book porque teve a coragem de ir atrás do remédio e eu te parablenizo por isso!!!

Como você bem sabe, quando você recebe uma prescrição de um remédio, você não pode negociar a dosagem, nem a frequência e muito menos o prazo. Se não seguir as orientações você não se cura e permanece doente. Por isso, desde já quero fazer esse acordo com você que **DECIDIU** se comprometer com a sua saúde financeira.

Porém para sair da UTI financeira é importante que você tenha um pouco de conhecimento a respeito do seu “estado de saúde financeiro”.

Entenda uma coisa: ninguém fica doente “do nada”. Existe uma série de hábitos que você adquiriu ao longo da vida, ou durante um certo prazo de tempo que te levaram a essa doença, como por exemplo:

- A falta de controle do quanto você gasta em relação ao quanto você ganha mês após mês;
- O consumo inconsequente pela falta de equilíbrio emocional no momento de gastar;
- Não ter objetivos e metas definidas para a sua vida e nem um planejamento de como alcançá-los;
- Não construir um orçamento pessoal mensal e não fazer o trabalho contínuo de acompanhamento das suas finanças por estar “atribulada” com todos os outros afazeres da sua vida;
- ignorar as suas dívidas e a piora contínua do seu estado de saúde financeiro...

E eu também sei que você já tentou mudar a situação da sua saúde financeira ao buscar métodos para controlar o seu dinheiro só que todas as tentativas foram frustradas e por isso você continua da mesma forma.

Estou te dizendo tudo isso porque, trabalhando com mulheres há muito tempo, eu percebi que essa falta de controle do dinheiro era uma dor latente que se repetia constantemente na vida de muitas mulheres (e tenho que me incluir, em alguns momentos de minha própria vida). E essa foi a principal razão para eu decidir escrever esse e-book.

Eu estabeleci para mim mesma uma missão: estudar vários autores para achar uma solução que, de uma vez por todas, combatesse tudo que leva a mulher a “voltar à estaca zero” e começar de novo com a desordem financeira (inclusive com as dívidas).

O primeiro passo do meu estudo foi focar nesse problema de controle de dinheiro relacionado especificamente a mulheres: eu pesquisei vários livros e cursos interessantes mas que falavam para homens e mulheres (e vamos combinar que existem diferenças significativas de comportamentos e formas de pensar das quais não dá pra colocar todo mundo em um “balaio” só).

E quando eu encontrei os vídeos e livros voltados exclusivamente em achar soluções para que a mulher conseguisse finalmente controlar seu dinheiro, eu verifiquei padrões de solução que se repetiam e que faziam muito sentido (tirando todo o excesso de informações que muitas vezes mais confundiam do que ajudavam) e percebi também que ainda faltavam estratégias específicas e mais eficazes para que as mulheres não se desmotivassem e desistissem rápido demais durante o processo de controle; para que as mulheres persistissem apesar de todos os obstáculos e desafios do seu dia-a-dia (que, desculpa, não dá pra comparar com a de um homem); de uma abordagem realista que previsse o cansaço, o medo e a falta de determinação (muitas vezes presentes na vida de nós mulheres).

E foi assim que eu cheguei aos 5 passos para que você consiga monitorar o seu dinheiro e consiga finalmente sentir orgulho e alívio de estar no controle de uma parte muito importante de sua vida. Ter aquela sensação de alegria e satisfação por poder controlar o seu dinheiro o suficiente para comprar aquilo que planejou e que sabe que é importante ou útil para você. Se sentir segura porque agora você consegue cumprir as ações necessárias para estar no comando das suas finanças.

Esses são os 5 passos que vão te curar e trazer de volta a sua saúde financeira com o controle do seu dinheiro:

PASSO 1 - *Admitir que está doente e disposta a mudar*

PASSO 2 - *Realizar a limpeza financeira*

PASSO 3 - *Construir um orçamento pessoal mensal*

PASSO 4 - *Seguir uma dieta financeira equilibrada*

PASSO 5 - *Realizar o acompanhamento contínuo*

Você pode estar se perguntando por que ***admitir que estamos doentes*** é importante. E a reflexão que eu tenho para você é a seguinte: quando não admitimos que temos um problema e que precisamos lidar com ele, nos permitimos continuar fazendo as mesmas coisas e cometendo os mesmos erros, com a falsa ideia de um suposto “controle” sobre a situação. Ou acreditamos na ilusão de que “basta querer” que eu consigo mudar, que é só uma questão de força de vontade (quando eu quiser) e pronto. E eu posso te afirmar que isso é o famoso “autoengano”: uma estratégia útil para acreditarmos nas histórias que contamos a nós mesmos (Dan Ariely - livro *The honest truth about dishonesty* - A verdade honesta sobre a desonestidade).

Se você NÃO admite que está doente e não cria o compromisso de mudar (não só para você, mas perante outras pessoas que

você considera importantes na sua vida), simplesmente: NÃO VAI ROLAR A “CURA”!

Sobre a importância dessa tal *de “limpeza financeira”*: se você tem hábitos “impuros” que dificultam a limpeza e organização como não saber onde está seu dinheiro, não ter um sistema de arquivo para seus documentos importantes, se você enfia a mão na bolsa para tentar achar notas amassadas, se o seu carro parece mais uma lata de lixo, se seu armário tá cheio de coisas que você não usa e você não faz nada a respeito disso e só continua tendo um cartão de crédito cada vez mais estourado...você não tem a mínima chance de iniciar o processo de ter o controle sob o seu dinheiro.

A respeito da necessidade de um *orçamento pessoal mensal*: fazendo o orçamento mês a mês, você conhecerá de verdade o tamanho de suas despesas. Incluindo os pequenos gastos que rapidamente se transformam em significativos rombos na sua conta. Também saberá sobre aquelas despesas que ocorrem em alguns meses do ano como seguros, IPTU, IPVA, férias e festas. Você também saberá a sua receita disponível, incluindo impostos, ou qualquer outro custo que incida sobre seus ganhos (valor bruto e líquido). Então resumindo: você saberá se os seus gastos atuais cabem no seu orçamento e o que pode fazer quando isso não for possível. Também estará ciente de que se

você continuar gastando mais do que ganha, você vai estar tomando doses homeopáticas de um verdadeiro *veneno* para sua saúde que pode te levar inclusive para a UTI (e não podemos deixar você chegar a esse ponto).

No caso da ***dieta financeira equilibrada*** a justificativa da sua importância é a seguinte: quanto mais você gastar além do que você ganha, mais doente você vai se tornar (como já mencionado acima), e só com uma dieta equilibrada é possível realmente obter o controle sobre o seu dinheiro. Também precisamos pensar que com uma dieta equilibrada, conseguimos nos afastar do perigo daquelas dietas muito restritas que, na primeira recaída, nos leva a gastar tudo aquilo que estávamos tentando economizar. Também passamos a ter mais consciência do que é um padrão de consumo e de vida alinhado com nossos objetivos e com a nossa renda atual. Uma dieta financeira equilibrada colabora com um consumo mais saudável e isso te previne de qualquer doença financeira.

E finalizando com a prevenção para que você continue saudável financeiramente, o ***acompanhamento contínuo*** é, definitivamente, um santo remédio. Com a clareza contínua (e tem que ser contínua mesmo) da sua receita, gastos, dos seus objetivos e planejamentos, você pode se antecipar aos possíveis deslizes com gastos desnecessários. E se ainda sim

ocorrer um “deslize emocional” que acabou te levando a gastar um pouco mais do que podia, vai ser o acompanhamento contínuo que acenderá a luz de alerta para você se reorganizar rapidamente e retomar a sua saúde financeira.

5 PASSOS PARA ASSUMIR O CONTROLE DO SEU DINHEIRO

Passo 1

Admitir que está doente e disposta a mudar:

Você já deve ter percebido que eu adoro mostrar o significado das palavras. Então vamos ao próximo: do latim, *dolens, ēntis*, a palavra *doente* significa *que se aflige, que causa dor*.

E é exatamente o que sentimos quando não temos o controle do nosso dinheiro e começamos a nos afundar em dívidas. Nós sofremos. Mas o pior é que muitas mulheres, mesmo com tanto sofrimento, negam em reconhecer a necessidade de lidar com tudo isso: seja porque isso poderia expor suas falhas, ou mostrar que “fracassou”, ou porque isso gera muita vergonha. Na verdade é realmente doentio perceber que muitas mulheres passam a reprimir esses sentimentos incômodos e toda a sua doença financeira até um ponto em que sejam forçadas a isso: em situações extremas que alteram suas vidas, na qual não resta saída senão enfrentar o assunto finanças (ex: situações de divórcio; a morte do maior provedor; o nascimento de um filho...).

Eu tenho um relato particular para dividir aqui com vocês justamente porque não quero que o que aconteceu comigo ocorra com nenhuma outra mulher.

“...Em um momento da minha vida eu cometi um erro que eu percebo que inúmeras mulheres cometem ou já cometeram: eu deleguei um dos assuntos mais importantes da minha vida, o meu financeiro. Em virtude de uma promoção do meu marido no trabalho, eu abri mão da minha independência financeira (na época eu era uma referência na área de coaching executivo na minha cidade) para me mudar, com a nossa família para São Paulo. O problema maior não foi a decisão em si mas a minha falta de atitude em negociar abertamente com ele como ficaria a minha questão financeira ou como conseguiria retomar o meu trabalho naquele novo ambiente com a ajuda dele (ou seja, como nós mulheres costumamos fazer: pensamos em todos menos em nós mesmas). E foi então que passei a ter que lidar com situações extremamente desagradáveis ou desconfortáveis. Meu “então marido da época” conseguiu usar dessa situação para me controlar de várias formas (e me fazer sentir muito humilhada inclusive) e isso foi simplesmente sufocante para mim - nunca imaginei que chegaria a esse ponto. Não bastando isso, a empresa da qual ele trabalhava quebrou em um momento muito desafiador da economia brasileira e eu tive que lidar com um parceiro bastante alterado que descontava

em quem tivesse mais próximo (não preciso dizer em quem) todas as suas angústias e frustrações. Mas o pior ainda estava por vir... nessa jornada de sofrimento, frustração e muitas decepções (inclusive comigo mesma) eu acabei desenvolvendo uma doença autoimune, da qual perdi quase todos os cabelos da minha sobrancelha (e detalhe, esses não voltam mais- ainda bem que existe micro pigmentação na face da Terra) e hoje tomo remédio controlado para que não perca os cabelos da parte frontal da minha cabeça e não tenha uma pele “craquelada” (efeitos da doença alopecia frontal fibrosante). E foi a partir desse fato que eu decidi assumir o controle da minha vida (inclusive o financeiro) e voltar a cuidar de verdade da pessoa mais importante da minha vida: EU!! “...”

E eu não quero que você chegue ao ponto de somatizar seus problemas (especialmente os financeiros) e desencadeie uma doença física como aconteceu comigo. Eu desejo de todo o meu coração que você cuide de você e assuma o controle do seu dinheiro. Que você assuma o controle da sua vida (assim como eu aprendi a fazer a “duras penas”).

Esse é o momento de você perceber que a forma como tratamos o nosso dinheiro diz muito sobre a forma como nos vemos e tratamos a nós mesmas.

Na verdade, a doença que estamos falando aqui vai além do dinheiro: tem a ver com a noção de quem você é e do que você merece.

E sim: você merece abundância; serenidade; tranquilidade; segurança e bem-estar na sua vida. E você pode traçar um destino diferente, só que isso vai depender muito da saúde do seu relacionamento com o seu dinheiro.

Problemas com a sua saúde financeira afetam a sua qualidade de vida: a sua capacidade de aproveitar a vida, de desfrutar dela. Apesar de não ser “socialmente correto de falar”, é uma mentira não admitir o poder que o dinheiro tem de tornar nossas vidas melhores e com mais qualidade.

Se a saúde financeira promove tudo isso que eu mencionei e você não está cuidando da sua, então sim posso afirmar: você está doente!! Mas a sua doença é curável e esse e-book tem a missão de ser o remédio necessário para uma nova vida com muita saúde financeira.

E o primeiro passo é admitir que está doente e que está disposta a mudar.

Só que essa disposição não pode ser igual àquela sua “vontade de voltar a malhar na academia”, que começa muito bem, mas que, em menos de um mês, você relaxa e desiste.

Não pode ser também igual aquele remédio que está tomando para melhorar sua saúde, e que logo que percebe os primeiros sinais de melhora, você para, e em pouco tempo volta a ficar doente, porque não foi realmente “curada”.

Dessa vez tem que ser “pra valer” e eu quero te ajudar nesse comprometimento em mudar com 2 estratégias muito eficientes:

Estratégia 1: você vai dividir a sua decisão de finalmente cuidar da sua vida financeira com pelo menos, 1 pessoa que é muito importante para você e que vai poder te acompanhar nessa jornada, e inclusive te cobrar atenção quando perceber que você está relaxando no tratamento da sua saúde financeira.

Estratégia 2: você vai criar um sistema para se lembrar todos os dias, logo no começo da manhã, da sua decisão e do seu comprometimento em mudar e passar a cuidar de você e do seu financeiro. Como a atenção ao seu controle do dinheiro não vai ser algo que você vai poder “relaxar” para conseguir ter uma boa saúde financeira, assim como você não pode parar de escovar os dentes para ter uma boa saúde bucal, acredito que essa é

uma ótima hora de você associar “escovar os dentes ao seu novo hábito de controlar o seu dinheiro”. Então, todos os dias, ao escovar os dentes pela manhã, você vai olhar para o espelho e vai falar algo que remeta a esse novo objetivo de mudar e passar a ter o controle do seu dinheiro.

Como esses dias eu “tô muito romântica e me amando mais do que nunca”, eu por exemplo, olho para o espelho e me digo: eu te amo, você é foda e eu cuido de mim e por isso eu cuido do meu financeiro.

Agora cria a sua frase: pode fazer algo parecido com o que falei ou completamente diferente (desde que te faça lembrar do seu novo hábito). Comece a fazer isso diariamente até que se torne um mantra, uma mensagem quase que automática para você.

Obs: no começo, se esquecer, não tem problema: volta lá no espelho em outra hora e repete a frase. Até que consiga fazer isso exatamente no horário de escovar os dentes.

Revisão das estratégias

*(anotar na sua **agenda** - “o que não é agendado, não é realizado”):*

1 - Dividir a sua decisão com 1 pessoa que irá te acompanhar nessa jornada de alguma forma

2 - Exercício diário de repetir a frase que servirá como um alarme te lembrando do seu comprometimento em controlar seu dinheiro: todos os dias pela manhã, na frente do espelho, na hora de escovar os dentes.

Resumo do Passo 1:

Admitir que está doente e disposta a mudar

Existe um bloqueio fundamental que impede muitas mulheres de assumir responsabilidade pelo dinheiro delas. As informações estão disponíveis, mas elas ainda sim abrem mão do seu dinheiro ao invés de lidar com ele, não se interessam e não querem saber dele.

*E a realidade é que o dinheiro não é algo que possamos riscar de nossas vidas: **NÓS PRECISAMOS DO DINHEIRO para VIVER A VIDA.***

Por isso se hoje, você não tem um relacionamento saudável e honesto com o seu dinheiro é fundamental que você tenha clareza e admita que está doente!! Não é brincadeira, é algo muito sério e que pode ter consequências mais sérias ainda.

*E, para que esse remédio funcione de verdade, é fundamental que dessa vez você realmente se **COMPROMETA** a mudar. Mesmo que ocorra falhas ou possíveis recaídas é imprescindível que você se mantenha comprometida a cuidar da sua saúde financeira, de uma vez por todas.*

Passo 2

Realizar a limpeza financeira

(O conceito de limpeza foi tirado da escritora americana, consultora financeira e palestrante altamente requisitada, Suze Orman- exemplo de mulher na rádio, tv e no mercado das finanças)

Limpeza tem tudo a ver com a importância da ordem e da organização. Limpeza também tem a ver com a sua postura em relação ao seu dinheiro.

Você sabia que na Índia, as mulheres varrem a entrada de suas casas toda manhã para receber a *deusa da abundância material e espiritual- Lakshmi* - por que existe uma crença de que a divindade mora no batente da porta de todas as casas? Para conseguir entrar, ela precisa de um *caminho desimpedido*.

Então a limpeza financeira começa com pequenas mudanças da sua postura em relação ao dinheiro.

Você deve realizar as seguintes verificações:

- Comece com a sua bolsa ou carteira: perceba se as suas notas de dinheiro se encontram em ordem, se não

estiverem as arrume e procure mantê-las sempre dessa forma.

- Armário: procure por roupas que não usa há mais de um ano e decida entre doar ou até mesmo vender (pode fazer um bazar entre amigas ou acessar canais que promovem esses “desapegos”).
- Produtos de beleza: jogue fora todos os produtos de beleza sem utilidade (ou pior, fora do prazo de validade).A mensagem importante ao realizar tais ações é a seguinte: “quando você mantém ao seu redor aquilo a que não dá valor, essas coisas acabam por fazer você perder o valor”.
- Carro: se tiver um, verifique a sua limpeza interna. E entenda de uma vez por todas que a bagunça na sua vida se conecta nas diferentes áreas, inclusive na financeira.
- Documentos importantes: incluindo boletos e contas. A pergunta que não quer calar: eles estão organizados? Então você já sabe o que fazer. Esse é o momento de você declarar: “ordem e progresso”!! Brincadeiras a parte, é com a *ordem* desses documentos que você será capaz de obter as informações necessárias para tomar boas decisões e

finalmente terá indicadores de *progresso* em relação a sua saúde financeira.

Obs: para cada ação realizada, se parabenize (de verdade!!) porque o seu cérebro vai receber essa mensagem como algo positivo e permanecerá mais motivado a continuar agindo.

Suze Orman relata que talvez você ache que a limpeza é algo bom, mas não essencial para a sua saúde financeira. Mas ela afirma que se esse hábito não for central e prioritário e se você não o incorporar, jamais virá a ter o poder de controlar o seu destino. Segundo ela “a riqueza vai lhe escapar, e você ficará com a bagunça que criou”.

Por isso incorpore o hábito da limpeza financeira e a realize periodicamente. Faça disso o seu jeito de homenagear a deusa Lakshmi, ainda que simbolicamente.

Dessa forma você consegue “avisar o Universo” que você desimpediu o caminho para a riqueza e a abundância entrarem e que agora você controla o seu dinheiro e que, por isso, controla o seu destino.

Revisão da limpeza financeira

(anotar na sua **agenda** - “o que não é agendado, não é realizado”):

Realize a devida limpeza de:

1 - Bolsas / carteira

2 - Armários (roupas) - pode incluir sapatos também

3 - Produtos de beleza

4 - Carro

5 - Documentos importantes

Resumo do Passo 2:

Realizar a limpeza financeira

No dicionário, limpeza tem o significado de “o ato de libertar de impurezas”. E o fato é que ninguém quer organizar algo que ainda esteja sujo. Faz muito mais sentido você limpar algo para que posteriormente você possa organizar e manter o controle da melhor forma.

A limpeza financeira se inicia com uma reaproximação sua com seu dinheiro e tudo que envolva a sua situação financeira e a gradual limpeza de hábitos ruins em relação ao dinheiro.

Desde o descaso das notas amassadas que você mantém na sua carteira ou do seu armário cheio de quinquilharias até o seu sistema de arquivo de documentos importantes.

Passo 3

Construir um orçamento pessoal mensal

Esse é um passo de extrema importância para que você possa assumir o controle do seu dinheiro.

Mas antes de eu começar a falar dele, eu recomendo que, nesse momento, você esteja atenta em relação ao surgimento de qualquer tipo de pensamento desmotivador ou pessimista em relação a construir o seu orçamento: seja por causa das suas experiências passadas frustradas em relação a isso ou porque simplesmente você não gosta, não suporta ou acha chato demais realizar essa atividade.

Deixe-me te perguntar uma coisa: tem como ter uma saúde bucal sem escovar os dentes? Tem como se manter saudável sem tomar banho periodicamente? Pois é, também não tem como se manter saudável financeiramente se você não fizer o seu orçamento pessoal todo mês.

Então pare de resistir em tomar o remédio necessário para a cura da sua doença (ou você fica discutindo isso com seu médico quando está doente?). “Aceita que sofre menos”, #ficaadica.

Broncas a parte, aqui é um momento de você ativar a sua mente de principiante, sempre pronta a aprender. E dessa vez pode ser diferente se você começar a mudar a sua atitude em relação a construir o seu orçamento e ter mais curiosidade e entusiasmo por algo que vai ser fundamental para a sua “cura financeira”.

Mas, afinal de contas, o que é o orçamento?

Segundo Patrícia Lages, *“o orçamento serve como um quadro da sua situação financeira e facilita na tomada de decisões, pois lhe permite ter uma visão panorâmica que pode incluir o presente e o futuro”*.

Com o orçamento você pode visualizar o que está gastando com o seu dinheiro, o que pode ser evitado, talvez adiado, reduzido ou até mesmo eliminado, e também pode te ajudar na criação de um projeto para você poupar dinheiro para o futuro, inclusive para a sua velhice (que, “se Deus quiser”, vai chegar para você!!).

E essa é uma ótima notícia: com um orçamento você pode inclusive descobrir que pode ter mais dinheiro do que imagina e conseguir poupar parte dele.

O orçamento também te ajuda a transformar os seus desejos em realidade e a também encarar a sua realidade. Por exemplo: imagina que você esteja com vontade de trocar o seu celular por aquele de última geração e acha que agora pode ser o momento (até porque você assistiu aquele comercial incrível e não só se viu com o celular novo, mas até já escolheu a capinha). Contudo, ao checar o seu orçamento (porque você já tinha comprado esse ebook e não realiza compras sem fazer isso antes) você consegue perceber que se comprasse o celular agora entraria em mais uma enrascada, porque não teria dinheiro suficiente para as parcelas porque está gastando demais “comendo na rua” e comprometendo o seu orçamento. Só que também consegue perceber, através do orçamento, que se você reduzir alguns gastos como o já mencionado “comer fora” e também com salão ou se fizer um pouco de renda extra no mês você pode, inclusive, ter dinheiro o suficiente para comprar o celular até mesmo a vista. Esse é poder do orçamento!!

De acordo com Carol Sandler, “...é o orçamento que nos mostra se estamos equilibrados financeiramente ou se precisamos apertar o cinto com algumas despesas” porque quem sabe quanto ganha todo mês e como gasta esse dinheiro tem muito mais condições de tomar decisões mais corretas e eficazes.

Completando o raciocínio sobre o orçamento, Flávia Padoveze afirma: ... *“o orçamento é uma ferramenta muito importante para garantir a nossa tranquilidade financeira porque, mesmo que você tenha hábitos saudáveis de consumo, sempre dá uma escapadinha aqui ou ali e desequilibra a balança”*.

E mais alguns pontos importantes sobre o orçamento:

Ele é essencial para você conseguir fazer “correções de percurso” (nos casos de deslizamentos com gastos) ou imprevistos; -te ajuda a criar estratégias para lidar com despesas referentes ao fim de semana, feriado prolongado, impostos altos como IPVA, seguro do carro, datas comemorativas como aniversários, matrícula de escola (por isso é interessante projetá-lo para o ano todo)

Espero que eu já tenha conseguido fazer você perceber como o orçamento pode gerar uma sensação de **poder** em você: de se sentir finalmente dona (e responsável) por sua vida.

Espero que tenha percebido também que VOCÊ pode ser a solução ou também seu maior problema porque construir e continuar alimentando o seu orçamento depende de você!!

E agora eu entro com a minha missão: eu criei esse ebook justamente para simplificar o que aparentemente pode parecer

difícil ou chato demais, como construir um orçamento pessoal mensal.

Eu já te falo logo:

- o orçamento pode ser simples, prático e bastante funcional;
- você pode fazê-lo em um papel, caderno, planilha de excel (eu vou disponibilizar uma pra você), bloco de notas do celular ou aplicativo específico pra isso (Guiabolso; Minhas economias; Mobilis, entre outros)

Obs: A planilha que eu disponibilizo neste ebook é uma sugestão de uso. Você pode alterar qualquer tipo de gasto ou receita para que se encaixe a sua realidade.

- se você conseguir criar uma certa intimidade com o seu orçamento (assim como qualquer relação - uma questão de “tempo e atenção”), você pode chegar a curtir ou ter realmente entusiasmo em preenchê-lo e acompanhá-lo (eu consegui e hoje ele é meu maior parceiro - na “alegria e na tristeza” estamos juntos!);

Fato: “A maioria das pessoas sabe “mais ou menos” quanto gasta por mês nas contas mais frequentes (condomínio, aluguel, escola dos filhos, plano de saúde), sabe “muito pouco” sobre seus gastos ocultos (aquela nota de R\$ 20,00 que some da sua carteira e você não tem noção para onde foi) ou os pequenos gastos (aquele salgado ou cafezinho algumas vezes durante a semana) e é “pega de surpresa” quando algumas despesas que foram parceladas coincidem com o pagamento de outras parcelas (como no caso de IPVA e seguro do carro ou material escolar com matrícula de escola e uniforme novo, ou ainda aquela roupa mais cara com aquele sapato que estava em uma super promoção- o famoso “ barato que sai caro”).

Explicações à parte, agora é hora de iniciarmos o processo de construir o seu orçamento.

Para montar o seu orçamento você deve seguir essas 5 etapas:

ETAPA 1: RECEITAS: (= descubra o quanto você ganha). Se você tem um salário fixo, fica um pouco mais fácil de você ter essa noção, desde que você calcule sua receita já com os descontos de impostos (o valor líquido).

Mulheres que trabalham por conta própria e que não tem uma entrada de receita fixa mensal tem uma maior dificuldade na

hora de definir a sua receita mês a mês. Mas eu te ajudo a calcular logo abaixo, fique tranquila!!

Na planilha de orçamento que eu disponibilizei pra você, eu apresento na coluna das Receitas as seguintes opções: salário; aluguel; pensão; horas extras; 13 salário; férias; outros; renda de aplicações.

Obs da etapa 1, RECEITA VARIÁVEL: se você não tem uma receita fixa, procure levantar a média de entradas que teve nos últimos quatro a seis meses (época de Pandemia vai sofrer uma alteração significativa no valor- atenção para isso). Considere também o que está previsto para entrar neste mês e nos próximos. Assim você vai encontrar o valor aproximado da sua renda.

Obs da etapa 1: RECEITA FIXA: atenção aos valores do seu contracheque para que esteja anotando o valor do seu salário líquido. Outra coisa importante ressaltar é que há meses em que há mais descontos e meses em que a renda é maior, com acréscimos de férias, 13 salário ou prêmios.

*** Na planilha existe um espaço para você preencher sobre INVESTIMENTOS (se você tiver e quiser incluir é uma opção que deixei disponível). Mas como o objetivo do ebook não*

alcança investimentos, esse é um outro episódio que poderemos abordar depois de você ter o controle do seu dinheiro (uma coisa de cada vez!!)

ETAPA 2: DESPESAS FIXAS (todos os gastos fixos que você tem mensalmente que apresentam o mesmo valor - atenção aos casos de ajustes anuais):

Habitação: aluguel; condomínio; prestação da casa; seguro da casa; diarista; mensalista

Transporte: prestação do carro; seguro do carro; estacionamento;

Saúde: seguro de saúde; plano de saúde

Educação: colégio; faculdade; curso

Impostos: IPTU, IPVA, seguro de vida

Outros

ETAPA 3: DESPESAS VARIÁVEIS: (=que você paga todo mês, mas não têm valores fixos - e que podem ser administrados para equilibrar o orçamento)

Habitação: luz; água; telefone; telefone celular; gás; mensalidade tv; internet/tecnologia

Transporte: metrô/ônibus; Uber; combustível; estacionamento

Alimentação: supermercado; feira; padaria

Saúde: medicamentos

Cuidados pessoais: cabeleireiro; manicure; esteticista; academia; clube.

ETAPA 4: DESPESAS EXTRAS: (= gastos que nem sempre acontecem)

Saúde: médico; dentista; hospital

Manutenção/Prevenção: carro; casa

Educação: material escolar; uniforme

ETAPA 5: ADICIONAIS: (=tem a ver com a nossa satisfação pessoal e por isso exigem muita atenção para não se tornarem os “vilões do nosso orçamento”)

Lazer: Viagens; cinema e teatro; restaurantes e bares

Moda & Beleza: roupas; calçados; acessórios; produtos de beleza

Outros: presentes

COMO FAZER O PRIMEIRO ORÇAMENTO PESSOAL MENSAL?

Para isso você vai ter que colocar na sua agenda uma **reunião semanal** com você só para tratar disso (porque sim, “você é a sua empresa” e para você não falir e continuar saudável, você precisa se dar essa atenção semanal).

Nesta reunião semanal você vai conferir os seus gastos. As formas de fazer essa conferência podem variar:

- seja guardando os comprovantes de compra e colocando em uma caixa só para isso, e no final da semana você: soma tudo + anota os valores nas respectivas áreas de gasto;
- ou guardando na carteira mesmo e no dia da reunião você retira todos: soma tudo + anota os valores nas respectivas áreas de gasto;
- ou acompanhando o extrato bancário no caso de pagamento em débito sem o comprovante mencionado acima: soma tudo + anota os valores nas respectivas áreas de gasto;
- ou ainda acompanhando a fatura do cartão de crédito (para quem compra no crédito) você pode fazer isso pela internet ou pelo aplicativo do seu próprio cartão de crédito :soma tudo + anota os valores nas respectivas áreas de gasto;
- No caso de dinheiro, você vai anotar quanto recebeu e quanto gastou desse valor: soma tudo + anota os valores nas respectivas áreas de gasto;

- Tem ainda uma outra sugestão para as mulheres mais tecnológicas que é de baixar aplicativos que te ajudem a fazer esse controle e para toda compra que você faz, na hora mesmo você já pode registrar o valor gasto (Guiabolso; Mobilis; Minhas Economias): soma tudo + anota os valores nas respectivas áreas de gasto;
- Lembre-se também de anotar as despesas bancárias que caem automaticamente na conta e que devoram o nosso dinheiro sem que a gente perceba.
- E a última opção é para as mulheres que já tem a habilidade de só pagar no crédito *sem arruinar suas finanças* (espécie em extinção): nesse caso é possível conferir a fatura via internet ao longo do mês e no final dele, imprimir a fatura e passar todos os gastos para a planilha, papel ou caderno.

Obs: Eu coloquei várias formas de você fazer esse controle dos gastos semanais justamente porque não existe “a melhor forma” e sim “a melhor forma PRA VOCÊ”!!!

*Obs: Também seria interessante você **se aproximar mais da tecnologia**, e no caso da conta bancária, aprender a acessá-la*

via internet (e você vai precisar de uma senha pra fazer isso - possivelmente com o seu gerente): o que vai te poupar tempo futuro e mais velocidade no acompanhamento também. Lembre-se: “quem não quer aprender para se adaptar ao novo, fica pra trás” (perde velocidade!!!)

O principal objetivo com essa reunião semanal é o de ir somando as despesas nos diferentes grupos para não deixar acumular tudo para o final do mês e, quem sabe, já possa fazer até alguns ajustes, se necessário.

Estratégia matadora para cumprir a reunião semanal: toda semana é mais um passo para adquirir e manter o hábito do constante cuidado com a sua saúde financeira. Por isso a importância da estratégia matadora: no caso de você não realizar a sua reunião semanal, você deve se autodeterminar uma penalidade (tipo uma punição mesmo) como abrir mão de algo que você realmente adora, por não ter realizado uma ação fundamental para garantir a sua saúde financeira. Deixando claro que estou dando uma semana para você dar um jeito de cumpri-la (pode ser até no domingo à noite!!).

Exemplo de punição: eu amo tomar café no começo da tarde e me privar dele por 2 dias caso não realize a reunião seria uma excelente forma de me estimular a agir (e já te falo que só de pensar nisso fiquei tensa). Determine a sua estratégia matadora

e mantenha a consistência para que não tenha que sofrer as consequências pelos seus atos (é melhor o que você impõe a si mesma do que o que a vida vai te ensinar da pior forma, acredite!!).

-Depois desse trabalho semanal, no final do mês, você lança as suas receitas e o somatório de todas as despesas na sua planilha, folha ou qualquer outra ferramenta que eu mencionei anteriormente + respire fundo + e responda:

Os seus gastos cabem no seu orçamento?

O seu saldo no final é positivo ou negativo?

Respire fundo de novo porque essa parte é bem desafiadora mesmo. Pode ser que agora você está com uma certa dor no coração, uma sensação de angústia ou até um pouco de desespero por reconhecer que você se encontra em uma situação financeira muito desafiadora.

Mas eu quero que você enxergue esse momento de um outro aspecto: agora você está dando o primeiro e um dos mais importantes passos para realmente mudar o seu “estado de saúde financeiro”. Você está começando a assumir

responsabilidade por sua vida. E encarar a realidade exige muita coragem, então: parabéns por esse ato!

No caso da dieta equilibrada você vai aprender a usar o orçamento para equilibrar os seus gastos e receita e para voltar a ter saúde financeira. Por isso a importância do orçamento primeiro.

Importante: essa tarefa de construir o orçamento não pode parar no primeiro. Inclusive, é a partir da construção de 3 meses de orçamento é que você pode começar a fazer uma análise e entender qual é a média de gasto com a casa, com você mesma, com o trabalho... E a partir daí você conseguirá pensar em atitudes estratégicas com ações práticas que farão toda a diferença.

Como por exemplo: criar metas financeiras para maior controle dos gastos adicionais ou variáveis como lazer, moda & beleza e cuidados pessoais.

E uma estratégia eficaz para conseguir cumprir metas como essa é retirar, em dinheiro, o valor específico que você estipulou que pode gastar e colocar na carteira e se autodeterminar que só vai gastar aquela quantidade. Segundo Carol Sandler, “há um impacto psicológico no ato de tirar o dinheiro da carteira. Este

ato pode ser tão dolorido quanto perder uma nota esquecida na roupa na hora de lavar na máquina, sabia? Segundo estudos, pagar em dinheiro tem um efeito mais concreto do que pagar no cartão de crédito (muito fácil, só digitar a senha) ou, pior ainda, fazer o pagamento on-line (fácil e rápido).

Revisão do orçamento pessoal mensal

*(anotar na sua **agenda** - “o que não é agendado, não é realizado”):*

1 - *Reunião semanal agendada com você mesma para acompanhamento dos gastos (seja recolhendo os comprovantes, ou pela fatura da conta corrente, ou do cartão de crédito). Lembre-se de estabelecer a estratégia matadora em caso de não cumprimento da reunião semanal (duvido que não dê conta de fazer a reunião!!)*

2 - *Acompanhe também receitas que recebeu ao longo do mês ou, no caso de ter um emprego fixo, no começo do mês ou dia determinado (com os devidos descontos de impostos)*

3 - *Verifique o somatório das despesas totais com a sua receita e responda a pergunta: o saldo é positivo ou negativo? Os seus gastos cabem no seu orçamento?*

4 - Se parabenize porque encarar o estado atual de sua saúde financeira com a construção do seu orçamento mensal exige muita coragem!!

5 - Com a construção de 3 meses do seu orçamento você já conseguirá ter uma média de gastos e já poderá estabelecer metas para reduzir gastos variáveis ou adicionais.

Resumo do Passo 3

Construir um orçamento pessoal mensal

O orçamento surge como um grande aliado das suas finanças e não como um remédio amargo demais de se tomar.

Com a construção do seu orçamento mensal você terá um diagnóstico real da sua situação financeira (calma!!! eu vou estar aqui quando você fizer o seu), e assim como a balança em uma dieta para redução/controle de calorias ou da qualidade do que se ingere, o seu orçamento construído mês a mês servirá como a ferramenta que irá te direcionar para decisões mais assertivas e equilibradas quanto ao seu dinheiro, os seus gastos e rendimentos (“o orçamento que os seus olhos não veem, o seu bolso não sente”).

Capítulo adicional do seu orçamento:

***DÍVIDAS:**

Um orçamento não estaria completo se não tivesse incluído valores referentes ao pagamento de suas dívidas (caso elas existam).

Se você sabe que tem dívidas, mas não tem ideia do valor preciso, o primeiro passo é *fazer um diagnóstico realista da situação*. Se esse é o seu caso, comece levantando todas as informações possíveis sobre suas dívidas:

(a quem emprestou dinheiro, ou a quem você deixou de pagar, quanto deve e a taxa de juros que cada credor vem cobrando de você).

Obs: é muito importante que você, ao pesquisar tudo isso, guarde todos os documentos referentes às suas dívidas de maneira organizada. E já se acostume com organizar sempre seus documentos, faturas e cartas do banco. Isso ajuda muito a controlar o orçamento e a encontrar informações rapidamente.

**Lembre-se que falta de organização nos leva a “não enxergamos a nossa realidade” que nos leva a fingirmos que*

nada está acontecendo”, que nos leva a ficarmos doentes de novo.

Depois de saber a respeito de todas as suas dívidas é hora de priorizar o pagamento daquelas que tenham a taxa de juros mais alta (para os casos de cartão de crédito e cheque especial - vá ao banco, e negocie incansavelmente como uma guerreira que você é) e as dívidas pequenas de rápida liquidação que irão te motivar mais no processo de cura dos seus endividamentos.

Você pode acessar na apresentação deste ebook uma *planilha para quitar dívidas*: preencha para ter clareza do tamanho da(s) sua(s) dívida(s) e dos valores que pode disponibilizar para iniciar o processo de quitação (lembre-se de colocar esse valor na planilha de orçamento).

Recados importantes em relação a dívidas:

* Você nunca estará curada se não fizer uma **profunda reflexão** sobre as razões pelas quais se endividou. Por isso, ao finalizar o seu diagnóstico, responda essas perguntas:

-Por que eu contraí essas dívidas?

-Quais atitudes e comportamentos meus que me levaram a isso?

-Será que estou querendo viver um padrão de vida mais alto do que a minha receita?

-O que eu ganho se continuar com esse tipo de atitude?

-O que eu posso fazer para que isso não se aconteça novamente?

***RENDA EXTRA:**

Considere a opção de fazer uma renda extra para pagar suas dívidas. E para isso, talvez seja necessário que você tenha que calçar as “chinelas da humildade” para perceber que não tem problema algum em criar fontes de renda alternativas para complementar o seu orçamento, ajudar na realização dos seus objetivos ou mesmo para quitar suas dívidas.

Algumas sugestões online:

-Se tornar um afiliado e vender cursos online em plataformas conhecidas e confiáveis como a HOTMART (<https://www.hotmart.com/pt-BR>) e a EADBOX (<https://eadbox.com/>).

-Responder pesquisas online pelo TOLUNA (<https://br.toluna.com/#/>)

-Trabalhar como assistente virtual ou várias outras atividades pelo WORKANA (<https://www.workana.com/pt>) ou JUST VIRTUAL REAL (<https://www.justvirtualreal.com.br/>)

-Vender coisas que você faz e produz e que as pessoas vão querer comprar porque você consegue perceber que existe a demanda ou necessidade (desde comida, a ensinamentos de alguma habilidade que tenha).

Passo 4

Seguir uma dieta financeira equilibrada

Mas antes de se falar em dieta, precisamos conversar sobre o “diagnóstico preciso” da doença.

Quando estamos doentes, o médico só consegue prescrever o remédio certo para curar a nossa enfermidade se ele tiver o diagnóstico preciso ou pelo menos o mais aproximado possível do que está acontecendo.

É fundamental que você conheça “os seus números” = que você tenha o diagnóstico preciso da sua situação financeira.

Se você perguntar para um empresário quais são os números dele, ele certamente dirá que a empresa fatura x milhões, que tem x funcionários, e que vende x toneladas de produtos por ano. E o fato é que: todos nós precisamos saber quais são os nossos números.

Se você ainda não percebeu, eu vou te dizer: não estamos falando apenas de organização financeira, mas de um profundo autoconhecimento = saber o quanto recebemos e o que fazemos com nosso dinheiro diz muito sobre quem somos e o que fazemos da nossa vida.

E quando eu vejo inúmeras mulheres que não se conhecem de verdade, que não sabem seus valores (o que é realmente importante pra elas); que não tem clareza de sonhos e objetivos ou que não se cuidam o suficiente porque estão só cuidando das outras pessoas, eu passo a entender porque o controle e o acompanhamento financeiro é especialmente desafiador para muitas mulheres.

- Agora que já temos o seu orçamento pessoal mensal completo (incluindo a clareza de suas dívidas) é hora de fazermos análises estratégicas:

ANÁLISE DO SEU ORÇAMENTO:

-De acordo com o seu orçamento: os seus gastos cabem na sua receita atual?

-As compras que realizou no último mês fizeram você feliz? Por quanto tempo? Você considera isso um consumo de qualidade?

-Você acredita que precisa ajustar o seu padrão atual de vida para conseguir ter equilíbrio financeiro de médio a longo prazo?

Agora use a ferramenta PRCC e responda:

O que eu preciso PARAR? REDUZIR? COMEÇAR?
CONTINUAR?

Ex: No meu caso, em relação ao meu orçamento: eu preciso parar de comprar cursos (é realmente o meu “calcanhar de Aquiles”, minha fraqueza no quesito controle). Aprender é essencial, mas em excesso pode ser muito prejudicial para o meu financeiro, inclusive. Eu preciso reduzir gastos com farmácia - estabelecer nova meta de gastos (é um lugar que realmente me agrada muito, risos). Eu preciso começar a distribuir adequadamente o meu dinheiro do investimento entre renda fixa e aposentadoria (continua tudo junto) especificar valor e prazo para realização. E eu preciso continuar com o acompanhamento mensal do orçamento (porque se bobear, eu acredito que posso tomar decisões menos inteligentes de compra).

Obs: outras sugestões: envolver os familiares na dieta PRCC; criar formas para aumentar minha receita...

Então agora é com você: responda as 4 perguntas e construa a sua dieta financeira PRCC alinhada a sua realidade.

Obs: E você inclusive pode ajustá-la sempre que necessário na sua reunião semanal.

****Cuidado com as DIETAS RESTRITIVAS DEMAIS**

Se você estabelecer uma dieta de controle financeiro restrita demais você pode chegar ao ponto de ficar exausta. E daí, em um momento de descuido, você corre perigo de “cair de cabeça” na primeira promoção que ver na sua frente (e nunca esqueça disso: comprar em promoção quando você já está endividada é “o barato” que sai muito caro!!).

Por isso é importante que você não corte de vez aquele “cafezinho da tarde que adora com as amigas” ou as idas à manicure (mesmo que por menos vezes). Os hábitos financeiros saudáveis não combinam com extremismo.

Mas você pode sim reduzir contas com algumas atitudes como:

-Regular o tempo de banho no caso de chuveiro elétrico; evitar luzes acesas sem necessidade ou aquelas luzes de alguns aparelhos eletrônicos como o micro-ondas

-Negociar o seu plano de celular ou plano de internet com a operadora

-Talvez trocar a tv a cabo pelo Netflix (mais barato e de ótima qualidade)

-Comer mais em casa; fazer o cardápio da semana e pensar estrategicamente nos ingredientes e dias da semana que pode fazer as compras de produtos em promoção

-Acumular roupas para lavar e passar e fazer tudo isso de uma vez só

-Eliminar aplicativos pagos que você adquiriu no celular e que não está usando

-Verificar se está pagando taxas de banco que não deveria e se tiver, cortar imediatamente (sem deixar para depois, ou daqui a pouco)

Revisão da dieta financeira equilibrada

*(anotar na sua **agenda** - “o que não é agendado, não é realizado”):*

1 - Faça a *análise do seu orçamento* e use a ferramenta PRCC para criar a sua dieta financeira equilibrada:

O que eu preciso PARAR? REDUZIR? COMEÇAR?
CONTINUAR?

2 - Evite dietas restritivas demais para não ter uma compulsão desnecessária

3 - Procure reduzir gastos: energia; celular; internet; supermercado; tv a cabo, taxa de banco...

Resumo do Passo 4

Seguir uma dieta financeira equilibrada

Se você está doente (como já admitiu lá em cima) é claro que sabe que será necessário se adequar a uma dieta que possibilite que você recupere a sua saúde financeira.

Não é algo que muda “do dia pra noite” porque tudo isso vai depender do seu comprometimento em seguir a dieta e se conscientizar que estamos falando aqui de um NOVO ESTILO DE VIDA, e não uma “dieta da moda” para conseguir logo o seu resultado, e em pouco tempo, você volta ao estado anterior e com aquela velha frase “não tem jeito, eu sou assim mesmo” ou “é muito difícil pra mim, eu não consigo”. Isso é desculpa de quem quer buscar atalhos ou que desiste rápido demais.

Lembre-se que você se comprometeu em mudar de uma vez por todas!!!

Capítulo adicional da sua dieta:

****RESERVA DE EMERGÊNCIA***

Eu resolvi colocar esse assunto no final da dieta porque, para pensar em poupar, você já deve ter um certo controle sobre as suas dívidas e o dinheiro em geral.

No entanto, você é “crescida” o suficiente para ouvir essa verdade: a vida nos desafia constantemente e o fato de você começar a ter um maior controle financeiro não quer dizer que você não vai deixar de ter outros desafios na sua vida.

Nós iniciamos um gigantesco desafio em março de 2020 com a pandemia do Corona vírus. Milhares de brasileiros ficaram literalmente desesperados porque não tinham o que chamamos de “reserva de emergência”. A reserva de emergência serve justamente para te apoiar financeiramente em momentos inusitados como esse. Usando uma metáfora, ela seria aquela *caixinha de primeiros socorros* que você tem em casa (no caso, em algum lugar seguro): “você sabe onde ela está, mas nunca espera precisar usá-la”.

Outros casos que justificam o uso da reserva de emergência (além da pandemia): você perdeu o emprego; algum familiar ou você mesma ficou doente e precisa gastar com medicamentos; ou até mesmo no caso de desmoronamento da sua casa (espero que isso nunca ocorra, risos). Mas fora de casos assim, entenda: sua reserva de emergência deve ser INTOCÁVEL.

Para calcular a sua reserva de emergência analise da seguinte forma: o valor dela deve ser equivalente ao seu custo de vida de 4 meses (e esse valor é diferente do valor do seu salário). E vai ser o seu orçamento pessoal mensal que vai te dar essa resposta do valor certo: com despesas fixas, variáveis, extras e adicionais.

Ex: Se eu ganho R\$ 5.000,00 e gasto R\$ 4.000,00 eu vou fazer o cálculo da reserva em cima de R\$ 4.000,00. E o valor da sua reserva de emergência ficaria em R\$ 16.000,00.

Obs: Quando você estiver “muito foda” no seu controle financeiro, eu te desafio a aumentar a sua reserva de emergência para 6 meses, mas vamos começar com 4 meses primeiro para você perceber que você consegue muito mais que imagina.

Obs: Se conseguir programar a retirada automática na sua conta do montante que quer colocar mês a mês para a construção da sua reserva de emergência, essa é uma das melhores estratégias #ficaadica.

****APOSENTADORIA**

Um outro assunto muito importante quando falamos em poupar é sobre a sua velhice. Na verdade, quando falo em velhice, eu estou me referindo a construção de um plano financeiro para que você possa ser uma “velhinha feliz” com um mínimo de tranquilidade, sossego, bem-estar e segurança.

E você pode estar se perguntando: *se eu mal consigo pagar as minhas contas agora, como eu vou juntar dinheiro para assegurar a minha velhice?* E eu volto para você com outra pergunta:

Se você se encontra em uma fase produtiva da sua vida (que você ainda pode trabalhar), como irá viver quando não puder mais trabalhar e não tiver construído o seu plano financeiro para a sua velhice?

Já sabemos que a aposentadoria do governo, se ela nos atender como promete, já será com um valor muito inferior ao que precisaremos no futuro para manter o nosso padrão atual de vida. Sem mencionar os gastos com medicamentos; plano de saúde, alimentação saudável, alguma viagem de lazer mais estruturada, um extra para emergências, e todos os outros custos fixos para simplesmente sobreviver.

Te desafio a começar com 10% da sua receita, ou ainda, o que conseguir no início (só o fato de estar treinando a sua consciência pra um assunto tão importante já ajuda na sua evolução).

Outro lembrete importante: sempre que tiver um aumento de salário ou surgir uma nova receita, lembre-se de destinar uma verba maior para aumentar a sua reserva para o futuro, antes de dar um “upgrade” (= uma melhorada) no seu padrão de vida.

Passo 5

Realizar o acompanhamento contínuo

Esse talvez seja o passo que realmente vai te curar da sua doença financeira; da sua incapacidade de controlar o seu dinheiro e continuar se endividando.

Não basta você ter:

- Admitido que estava doente e disposta a mudar
- Realizado a sua limpeza financeira
- Construído um orçamento pessoal mensal
- Seguido uma dieta financeira equilibrada

Se você não consolidar todo esse esforço e dedicação com o acompanhamento contínuo de todo esse processo, o seu trabalho vai ir “por água abaixo”.

Sem o acompanhamento contínuo, você vai ser igual aquelas pessoas que não alcançam nada na vida, que vão viver apenas: ou para invejar os outros ou para aplaudir o sucesso deles.

Sim, eu peguei pesado, mas acho que nessa hora, você precisa ouvir um pouco disso mesmo.

Mas eu também sei que não basta dar uma “chacoalhada” em você.

É preciso entender com mais profundidade a sua dificuldade, assim como a de muitas outras mulheres, em assumir o controle do dinheiro. E foi isso que eu descobri e que muitos livros e cursos não abordam.

“O buraco é mais embaixo” = o problema da mulher em relação ao dinheiro tem razões mais profundas...

Buraco 1 - Todas queremos ter uma vida financeira equilibrada, sem dívidas e com dinheiro disponível para termos até alguns luxos e mimos. E a gente é feliz enquanto sonha. Mas na hora de fazer o esforço necessário para conseguirmos tudo isso, muitas vezes *não queremos fazer isso para nós mesmas*. Se fosse para filho ou para alguém que consideramos muito, possivelmente a história seria outra. Mas quando é para cuidar de nós mesmas (e o financeiro entra aqui), muitas vezes nos contentamos com o mínimo de esforço possível, (“quando der eu faço”) ou com nenhum.

Buraco 2 - Uma outra questão que nos impacta muito é o fato de termos uma atividade multifuncional (cuidar de filho-marido-pais-carreira-amigas-casa-beleza) que nos demanda muita

energia e tempo e por tudo isso nos *falta vontade e disposição* para prestarmos atenção no que fazemos de errado com o nosso dinheiro, inclusive para descobrir o que seria certo.

Buraco 3 - Muitas vezes também sentimos vergonha por não termos muito conhecimento sobre o dinheiro (potencializado pelo mito da “perfeição que carregamos) e por isso:

- ou ficamos presas em um padrão de inércia (paralisadas)
- ou delegamos nossa culpa (é por causa disso ou do fulano...)
- ou nos vitimizamos
- ou ainda escondemos nossa real situação

Buraco 4 - Uma outra coisa que acontece com muitas mulheres é a desorganização da semana por falta de clareza e de planejamento da agenda. Muitas mulheres começam uma semana sem sequer estarem cientes de suas principais prioridades, dos horários específicos para atividades importantes (o que muitas vezes se dá pela falta de clareza a respeito do que realmente querem - sem objetivos e metas nas diferentes áreas da vida). E todos os afazeres vão se acumulando, fora as urgências que surgem (com a dificuldade de muitas mulheres em dizer não; delegar ou colocar limites) e no final da semana o resultado é um só: exaustão e nenhuma chance de pensar em controle financeiro ou acompanhamento.

Então é hora de lidar com “todos esses buracos” para que realmente possamos realizar o acompanhamento contínuo que vai assegurar o nosso controle financeiro e a nossa saúde financeira.

Soluções sugeridas para manter o acompanhamento contínuo:

- Passou da hora de você aprender e aceitar que você tem o dever de se dar atenção na mesma proporção (ou até mais) que dá atenção a todos os outros. Acrescentando que, em ordem de prioridade, você vem primeiro (*lembra do avião: em caso de despressurização, máscaras cairão automaticamente e você coloca primeiro em você*). E atenção a você significa atenção ao financeiro também.
- Antes de você pensar em controlar a sua semana é preciso que você tenha clareza dos resultados que você quer alcançar nas diferentes áreas (financeiro; carreira; saúde; lazer...).
- A partir dessa clareza, você estabelece as ações prioritárias naquela semana para ir em busca do alcance do que você quer. Prepare previamente o controle da semana (eu gosto de fazer isso no domingo). E nesse planejamento você deve colocar durante a semana os

horários específicos das ações, nos dias determinados, seguindo a seguinte sequência na hora de completar o quadro da semana: você (= suas metas-prioridade de ações) filhos; marido; casa...).

Obs: *depois de “você” pode até alterar a ordem de completar, mas nunca deixe de dar atenção primeiro a pessoa mais importante da sua vida: você!!). Se se sentiu mal ao ler essa frase, esse é o primeiro passo para a sua real mudança. Continue...*

Obs: Na apresentação do ebook está disponível a agenda semanal para você preencher. Coloque alarme no celular para garantir que essa agenda será construída toda semana. Sugiro ainda aquela estratégia matadora em caso de não cumprimento.

- Busque ser cada vez mais curiosa sobre o tema dinheiro: assista vídeos e canais no Youtube que falem sobre o dinheiro para que você se familiarize mais com ele. E lembre-se de testar na prática o que aprender sobre o dinheiro (só assim é que realmente poderá aprender e melhorar continuamente seus resultados).
- Tenha conversas sinceras, diretas e honestas com os moradores da casa em que vive e proponha a delegação

de tarefas como: arrumar a cama; levar o lixo para fora; lavar as louças e guardar; colocar e retirar a mesa; varrer o quarto que dorme...Certifique-se de afirmar na conversa, que *se todos moram no mesmo local, todos têm obrigações com aquele local*. E vai te sobrar energia necessária para que consiga cuidar de você e do seu controle financeiro.

- Analise em quais situações será necessário que você comece a colocar certos limites e para isso você precisará praticar mais dizer “não”. Eu percebo muito essa necessidade de colocar limites e dizer “não” no ambiente de trabalho. Treine antes para que consiga falar de uma forma mais assertiva e pratique até que fique muito boa nessa habilidade imprescindível para nós mulheres, que muitas vezes, somos ensinadas desde bem novinhas a “estarmos sempre disponíveis e a agradar a todos a todo momento”.

Revisão do acompanhamento contínuo

*(anotar na sua **agenda** - “o que não é agendado, não é realizado”):*

1 - Se coloque como prioridade para que consiga cuidar de si mesma e do seu dinheiro e facilitar a realização do acompanhamento contínuo

2 - Controle a sua semana com um planejamento estratégico: estabeleça suas prioridades a partir das suas metas traçadas para diferentes áreas (financeiro; carreira; saúde...) e em seguida o restante das suas responsabilidades com os outros. E lembre-se de registrar o dia e horário da “reunião com você mesma” toda semana para o controle do seu orçamento. Depois de um certo tempo de prática será possível inclusive você espaçar o controle do orçamento para 15 em 15 dias desde que você “não relaxe” de continuar o acompanhamento.

3 - Busque ser cada vez mais curiosa sobre o tema dinheiro: assista vídeos e canais do YouTube sobre o tema

4 - Tenha conversas sinceras, diretas e honestas com os moradores da casa em que vive e proponha a delegação de tarefas

5 - Analise em quais situações será necessário que você comece a colocar certos limites e para isso você precisará praticar mais dizer “não”

Resumo do PASSO 5-Realizar o acompanhamento contínuo

Não sei se você já ouviu isso antes, mas tão desafiador quanto começar é conseguir continuar a mudança que você iniciou. E preciso confessar que essa afirmação tem fundamento. Mas estudos científicos de Carol Dweck, professora da Universidade de Stanford nos Eua, já comprovaram que a principal razão para isso é que as pessoas desistem rápido demais ou subestimam o esforço necessário para mudar (que não é pouco), devido a sua mentalidade fixa ou “enfraquecida”.

Mas se você entende (e aceita) que estamos falando aqui em um processo de aprendizado e de fortalecimento gradual de hábitos que te levarão a cura da sua “doença”, e que o acompanhamento vai ser a dose final do remédio que pode te “sara” de uma vez por todas, o caminho é um só: sucesso com a sua mudança e total recuperação do seu estado de saúde financeira.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Se você chegou até aqui, o que eu posso te dizer é: PARABÉNS!!

Eu sei como foi desafiador para você comprar esse ebook e o ler até o fim porque isso significou encarar de frente suas dificuldades e ser muito vulnerável. E isso é um gesto de muita coragem.

Coragem para conhecer os 5 passos para que você assuma a responsabilidade pelo seu dinheiro e pare de ser refém das dívidas:

PASSO 1 - *Admitir que está doente e disposta a mudar*

PASSO 2 - *Realizar a limpeza financeira*

PASSO 3 - *Construir um orçamento pessoal mensal*

PASSO 4 - *Seguir uma dieta financeira equilibrada*

PASSO 5 - *Realizar o acompanhamento contínuo*

Só que para esse ebook impactar de verdade a saúde da sua vida financeira, se não ficou claro ainda, eu vou escrever o que será absolutamente necessário:

...o seu agir constante, a prática dos ensinamentos, o uso contínuo das ferramentas, a sua curiosidade, a vontade de aprender, os erros que também ocorreram ao longo do processo juntamente com os acertos, muita paciência, e acompanhamento.

E uma outra coisa que eu acredito que possa fazer toda a diferença é você voltar a acreditar na sua capacidade de “fazer acontecer”.

Se você recordar na sua vida, eu tenho certeza que irá se lembrar de algum momento em que, mesmo com dificuldades, mesmo não tendo todas as habilidades necessárias, você foi atrás do que queria naquele momento e conseguiu superar as dificuldades daquela época e teve sucesso nos seus resultados.

E essa mulher está aí dentro de você: esperando que você volte a acreditar nela para que possa novamente fazer acontecer.

Eu acredito tanto em você que escrevi esse ebook para que você o use como ferramenta e volte a ser essa mulher que acredita em você e no seu potencial, agora é com você!!!

Um super beijo, Karina Duarte.