



Ejercicio de gastos mensual
¿cuántos gastos innecesarios
y de impulso haces al mes?

M
MD
M
—

Ejercicio de gastos mensual (personal y empresarial) ¿cuántos gastos innecesarios y de impulso haces al mes?

En la vida personal como en las empresas es indispensable controlar los gastos y tener conciencia de ellos, muchas veces es en los gastos pequeños y de impulso en donde se van los ingresos.

Este ejercicio busca medir exactamente eso, los gastos de impulso, los gastos emocionales y los gastos reales, para hacer un cuadro que refleje la realidad. ¿Qué porcentaje de los gastos son necesarios? ¿cuántos son evitables? ¿cuántos son ocasionales?

Tanto en el campo personal como en el empresarial, todos tenemos in costo de vida básico que no lo "sentimos" en el día a día, que son los gastos grandes: Renta, créditos, servicios, salud, obligaciones, transporte, nóminas... pero ¿y los gastos pequeños?

Mucho se habla de la parte física del dinero, con la ley de la atracción y la lógica: "Lo necesito o no", pero hay un enfoque psicológico en nuestros gastos: Se dice que tomamos las decisiones en el momento con los elementos que se nos han dado.

Según un caso de estudio del libro Psicología del dinero, nuestros sentimientos necesitan respuestas emocionales, de ahí que ante los problemas (y las alegrías) algunos comen otros gastan, otros lloran, son impulsos "fuertes" en el cerebro, si aprendemos a dominarlos y satisfacerlos bajo nuestro control, habremos dominado el funcionamiento de la psicología del dinero.

Con este ejercicio de duración de una semana o dos, vamos a auto generarnos conciencia de este escenario. Qué pasó cuando hiciste esa compra adicional, qué

día estabas teniendo, a qué hora fue la compra, al final del mes te darás cuenta en que grupo de personas estas:

¿Compras necesarias?

¿Compras emocionales?

¿Qué compras por emoción?

¿Dónde esta la línea?

En el archivo adjunto encontrarás una planilla para imprimir y completar durante 15 días, los gastos de impulso que se hacen, tales como una prenda que estaba en descuento, o incluso, alguna máquina para la oficina que realmente no era necesaria, muebles, lujos, comodidades, etc. Puedes hacer uno para la empresa y uno para ti como persona natural, el objetivo es evaluar (auto evaluar) si los gastos son o no justificados.

¿Estás listo?

Recuerda, el objetivo de este ejercicio es corregir, no lamentarse. El conocimiento y la aceptación de la situación es el primer paso hacia el cambio.

EJERCICIO DE GASTOS

	DESCRIPCIÓN DE LA COMPRA	VALOR	EMOCIONA	RACIONAL	NECESIDAD
DIAS					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

TOTAL COMPRAS EMOCIONALES \$

TOTAL COMPRAS RACIONALES \$

TOTAL COMPRAS NECESIDAD \$



Material exclusivo de Manual de moda,
todos los derechos reservados 2021
Prohibida su reproducción sin previa autorización
www.manualdemoda.com
Colombia