

Hoja de Trabajo

Desarrollar y fortalecer la conciencia sobre el dinero

Nuestra conciencia sobre el dinero se compone de un conjunto de creencias y experiencias que hemos tenido a lo largo de nuestras vidas. Si comprendemos qué papel juega el dinero en nuestras vidas y qué experiencias nos han marcado y dado forma, el siguiente paso nos facilitará aumentar nuestra conciencia acerca del dinero. Entonces, lo primero es reconocer y cuestionar nuestras creencias sobre el dinero.

Responde las siguientes preguntas lo más espontánea e intuitivamente posible. No lo pienses demasiado.

- ☉ **¿Qué pienso sobre el dinero y qué significa el dinero para mí?**

- ☉ **¿Qué problemas o desafíos tengo con el dinero y las cosas materiales?** (¿Estoy gastando demasiado? ¿Tengo miedo constantemente de no poseer lo suficiente? ¿Siento que actualmente estoy ganando menos / más de lo que debería ganar?)

- ☉ **¿Qué temores me acompañan cuando se trata de dinero?**
(por ejemplo, ¿tengo miedo de tener muy poco en la vejez? ¿Tengo miedo de volverme pobre p.ej. debido a la pérdida de mi trabajo o de un divorcio?)

- ☉ **¿Me clasificaría como una persona más bien rica o más bien pobre?**

(¿Tengo suficiente dinero para cubrir mis gastos básicos más importantes? ¿Estoy contenta/o con mi estado financiero?)

- ☉ **¿Tengo la sensación y la confianza de que siempre tengo suficiente dinero para cubrir mis costos?** (¿Tengo tanto dinero como necesito y quiero, de manera realista, sin sueños de ganarse la lotería?)

- ☉ **¿Cómo cambiaría mi autoexpresión y mi comportamiento si tuviera más dinero disponible?** (por ejemplo, 3-4 veces más que en este momento). ¡Responde con honestidad, se trata de ti!

- ☉ **¿Cómo cambiaría mi estilo de vida? ¿Tendría otros pasatiempos? ¿Me mudaría a una nueva vivienda? ¿Cómo sería mi vida?**

- ☉ **¿Qué me enseñaron mis padres acerca del dinero?**

- ☉ **¿Fue el dinero un tema importante en mi infancia? ¿Ha habido frecuentes discusiones o disputas sobre el dinero?**

- ☉ **¿Qué me inculcaron acerca del ahorro?**

- ④ **¿Cómo solían gastar y ahorrar su dinero mis padres?**

- ④ **Escribe 3-5 cosas acerca del dinero, que viste durante tu infancia y se relacionaba con el dinero y tus padres:**

- ④ **¿Cuál de estos comportamientos adopté como persona adulta? ¿O dónde me comporto exactamente de manera contraria?**

- ④ **¿Cómo podrían estos comportamientos haber influido en mi actitud hacia el dinero hoy?**

- ④ **¿Cómo podrían estos comportamientos obstaculizar mi propio éxito?**

- ④ **Siéntate y lee tus respuestas nuevamente y en paz:**
 - ¿Qué aprendiste sobre ti y tu relación con el dinero hoy?
 - ¿En qué puntos del tema quiero trabajar o cambiar algo?