

¡Bienvenidas/os a nuestro reto: **Ayuno financiero!**

¡Haz que dure **21 días!**

Tres semanas es un período de tiempo perfectamente razonable para reducir tus deseos y concentrarte únicamente en tus necesidades.

Podemos crear presupuestos de ahorro para tus deseos, pero por estas semanas no puedes gastar en **NADA** que no sea necesario.

Si te comprometes por menos tiempo, es posible que realmente no absorbas los beneficios de este ayuno financiero y los efectos transformadores que puede tener en tus hábitos. Sin embargo, si lo haces durante un período de tiempo más largo, podrías crear cambios maravillosos en tu vida en general.

Reglas principales

1.- Solo compras necesarias

Al menos que lo necesites absolutamente para sobrevivir, no puedes comprar nada durante este ayuno. Eso elimina viajes a la peluquería, *happy hour* en el bar, cenas en restaurantes, películas, compras en línea e incluso regalos de cumpleaños para tus mejores amigos.

En cambio, tu dinero solo debe destinarse a alimentos, vivienda, medicamentos y otras necesidades. Recuerda, solo NECESIDADES.

2.- Paga solo en efectivo (Excepto tus facturas)

Te vuelves mucho más consciente del proceso de gasto cuando realmente pagas en efectivo. Esas facturas pueden servir como un potente recordatorio visual de las decisiones que estás tomando.

Cuando veas el dinero que se queda en tu monedero, te sentirás mucho mejor acerca de tu autocontrol, incluso te sentirás poderosa/o.

3.- Lleva un diario de gastos

A lo largo de tu ayuno financiero, lleva un registro detallado a mano de lo que gastas, de lo que ahorras y los aspectos en los que puedes tener dificultades. Puedes revisar este diario cuando hayas terminado este ayuno para ayudarte a identificar los factores que te hacen gastar en cosas que no te ayudan y los hábitos que te gustaría cambiar.

Esto te ayudará a:

- ✓ Ser más consciente de tus malos hábitos de gastos innecesarios
- ✓ Controlar tus finanzas actuales
- ✓ Reducir lo que pone en tarjetas de crédito
- ✓ Reducir la tentación
- ✓ Crear fondos de ahorro

Tips:

Estar claros de las diferencias entre necesidades y deseos

Tu definición personal de necesidades y deseos son diferentes de las de otras personas. Así que escribe tu propia definición para que te ayude a mantenerte enfocada/o.

Por ejemplo, si bien considero que un viaje al salón es un deseo, algunas mujeres pueden sentir que contribuye a su imagen profesional y, por lo tanto, califica como una necesidad.

Antes de comenzar este ayuno, escribe tus deseos y necesidades a medida que los entiendas bien.

Estar claro te puede ayudar a eliminar parte de la tentación: si ya haz decidido que comer afuera es un deseo, es más fácil rechazar una invitación de tus amigas.

Elimina la tentación

¿Eres una adicta a las compras en línea? Limita tu tiempo en la computadora.

¿Te vas a pasear a los centro comerciales y siempre terminas comprando cosas que no necesitas?

Evítalos a toda costa

Recuerda que son solo 21 días. Noo necesitas evitar el centro comercial para siempre, solo hasta que termine su ayuno.

Lo importante es que veas que comprar cosas que no sirven o no son necesarias es una accion que puedes evitar y, al contrario, puedes hacer que ese dinero trabaje para ti.

Celebra tu éxito cuando terminemos este ayuno

Una vez que termines este período de 21 días, celebra el logro. No vayas a gastar todo el dinero que vamos a ahorrar, pero si puedes darte un regalo modesto que marque este logro, también puede depositar la mayor parte de tus ahorros en pagar deudas de tarjetas de crédito o ponerlos a invertir. La verdadera celebración del ayuno está en aprovechar este beneficio de ahorro.

Tres semanas es un período de tiempo perfectamente razonable para reducir tus deseos y concentrarte unicamente en tus necesidades.

Podemos crear presupuestos de ahorro para tus deseos, pero por estás semana no puedes gastar en NADA que no sea necesario.

Si te comprometes por menos tiempo, es posible que realmente no absorbas los beneficios de este ayuno financiero y los efectos transformadores que puede tener en tus hábitos. Sin embargo, si lo haces más largo podrías crear cambios maravillosos en tu vida en general.

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

Día 6

Día 7

Día 8

Día 9

Día 10

Día 11

Día 12

Día 13

Día 14

Día 15

Día 16

Día 17

Día 18

Día 19

Día 20

Día 21