

Para prosperidade financeira

Dicas de Kelly Possebon, head educacional da Ativa Investimentos

Invista em seus sonhos

Torne seu objetivo específico, ter um ponto de referência tangível ajuda a conquistá-lo. Para que o cérebro possa se comprometer e entender o plano de ação, é necessário transformá-lo em realidade. Vamos supor que você deseja viajar no próximo Natal. Levante todos os custos envolvidos e o tempo hábil para colocar em ação a sua viagem. De janeiro até dezembro, serão 11 meses de planejamento. Divida o custo total pelo número de meses — dessa forma é mais fácil organizar seu orçamento para juntar o dinheiro. Esse é um objetivo de curto prazo, mas a fórmula é aplicável a outros planos que podem ser de curto, médio ou longo prazo.

Evite a exaustão financeira

Tenha um orçamento, o que não é sinônimo de gastar o mínimo de dinheiro possível ou sentir culpa por cada compra. O objetivo é garantir que você esteja no controle e gaste dentro do seu limite. Sair do orçamento significa se endividar. Para

que isso não aconteça, delimite o quanto você pode gastar, especialmente quando estamos falando de cartão de crédito.

Dívidas

Foque em reduzir os juros e não saia pagando contas aleatoriamente. Coloque tudo no papel e priorize sanar aquelas que custam mais caro. Uma alternativa é trocar dívida mais cara por uma mais barata, utilizando linhas de crédito com garantia, reduzindo assim o risco para a instituição financeira credora e obtendo uma taxa menor.

Construa ou reabasteça seu fundo particular

Também conhecido como reserva de emergência, o fundo particular é a primeira meta financeira a se alcançar, pois essas economias trazem poder de escolha. A principal dúvida costuma ser quantos meses o fundo deve cobrir. O ideal é avaliar com quantos meses de independência financeira você se sentiria confortável se todas as suas fontes de renda cessassem nesse exato minuto? Pense, a resposta é sua. E se você for começar essa reserva hoje, fica o alerta: imaginar todo o montante a ser conquistado pode soar um tanto opressor. Trabalhe para economizar os primeiros reais e comece daí.

Arquivo Pessoal



Carla aposta em limpeza e organização para começar bem o ano

alguma mudança. Mas, para isso, é preciso abrir espaço para o novo”, afirma.

Carla ressalta que, embora 2022 já tenha começado e os rituais de virada preparados e feitos, a mudança principal vem de dentro e precisa durar o ano inteiro para que realmente faça diferença. Fã de organização e de Marie Kondo (especialista na área), há quase uma década Carla inicia todo ano com uma limpeza geral na casa, nos armários e em todos os seus objetos. Para ela, é um ritual de desapego e preparação para novas vivências.

Para a bióloga, ao eliminar o que não usa mais em casa, incluindo objetos de cozinha e decoração, ela sente que se prepara para tirar de sua mente e seu coração o que não faz mais bem. “É sobre eliminar tudo o que não faz sentido. Ao longo da vida, acumulamos itens que, com o tempo, deixam de fazer sentido, mas não queremos desapegar pelo que significou um dia. Ao mesmo tempo, queremos o novo, que só virá se abriremos espaço”, afirma.

Carla gosta de usar a técnica ensinada por Marie Kondo em seu livro e programa, avaliando que tipo de sentimento seus objetos trazem. Se não for alegria, é hora de doar ou jogar fora. Ao ritualizar o processo de organização da casa e dos armários, ela acredita que prepara também sua mente. “Fico

mais leve, não fico entulhada, nem de coisas nem de sensações, sentimentos e hábitos que não combinam mais comigo ou que eu não quero continuar cultivando.”

O processo é intuitivo e começa nos últimos meses do ano, perpetuando-se até janeiro. Limpar todos os sapatos, inclusive as solas, e passar as roupas que vai manter também ajudam a bióloga a se sentir preparada para novos desafios.

O simbolismo e a mente

Em seus estudos sobre a mente humana, Carla percebeu o quanto o simbolismo pode ser uma influência positiva para quem busca por mudanças. “Muitas vezes, queremos uma mudança em nós e não sabemos por onde começar. Fazer algo mais concreto, como renovar o guarda-roupa, acaba sendo o início de todo esse processo de organização da mente.” Ela acredita que, percebendo ser capaz de organizar seu espaço físico, seu cérebro entende que você está apto também a organizar sua vida emocional e suas ideias e decisões.

A psicóloga Fernanda Tochetto corrobora o hábito pessoal de Carla como uma técnica que pode ajudar a melhorar o emocional e o psicoló-

gico para o ano que começa. Além de se desvencilhar do que não faz bem, seja emocional, seja fisicamente, a profissional recomenda um esforço para deixar em sua vida o que faz bem. Sejam relacionamentos saudáveis, hábitos alimentares, atividades físicas, estudos ou mesmo hobbies, manter tudo que trouxe bem-estar e alegria é outro ponto importante nos recomeços.

A psicóloga ressalta a importância de seguir uma rotina e cumprir as metas a que se propõe. Isso traz uma sensação de dever cumprido e evita a frustração consigo mesmo. Vencer metas é um estímulo a continuar com as mudanças positivas, enquanto não cumpri-las aumenta a sensação de fracasso e insatisfação pessoal. “É importante, porém, investir em metas possíveis. Não adianta querer fazer muitas coisas e não levar adiante. É mais seguro escolher metas mais atingíveis e, conforme vencê-las, adicionar outras”, explica Fernanda.

Porém, antes de investir nas mudanças, a psicóloga sugere uma autoavaliação baseada em autoconhecimento. Ao se conhecer e compreender, é possível avaliar o que se deseja e como conquistar. “Para mudar, é preciso entender primeiro o que se quer manter e o que se quer deixar para trás. E isso varia de pessoa para pessoa.”