

La relación entre las emociones y el dinero

ELABORÓ: EQUIPO ÁGIL DE BIENESTAR



Saber reconocer nuestras emociones es fundamental porque influyen sobre las decisiones que tomamos (en este caso, financieras).

TE INVITAMOS A REFLEXIONAR CON LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:



CUANDO RECIBES DINERO,
**¿SIENTES PENA, SATISFACCIÓN
O MERECEIMIENTO?**



CUANDO DEBES PAGAR,
**¿SIENTES ANGUSTIA,
INCONFORMIDAD O LIBERACIÓN?**



CUANDO COMPRAS ALGO,
**¿TE PESA PAGARLO,
LO PAGAS SIN REMORDIMIENTO
O TE ARREPIENTES?**



CUANDO AHORRAS,
**¿TIENES FUERZA DE VOLUNTAD
PARA GUARDAR ESE DINERO
PARA EL FUTURO?**

¿CÓMO RECONOCERLAS?

Las emociones se manifiestan en el cuerpo por medio de sensaciones físicas. Aprende a reconocer su presencia para entenderlas mejor, y si quieres conocer las emociones que te embargan en relación con el dinero, contesta el test:

“¿En qué emoción te basas para tomar decisiones financieras?”.

Tener dinero en nuestras manos es una experiencia emocional de la que no siempre somos conscientes. Recuerda que al tomar cualquier decisión financiera hay que tener la mente en calma. Dedicar tres minutos para respirar hondo. Tu salud emocional es mucho más valiosa.

¡Conoce y comienza a impulsar tu bienestar!

#BIENESTARUDEM