**Uma imagem contendo ícone

Descrição gerada automaticamente**

# **IO3 – Módulo 4 Dicas úteis**

**Gestão de Emoções Associadas ao dinheiro**

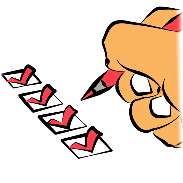
**COMO GERIR EMOÇÕES SOBRE O DINHEIRO**

Como as emoções estão presentes em todas as nossas decisões, incluindo a forma como afetam a nossa economia, investimentos e finanças. Aprender a identificar estas emoções e a geri-las é fundamental para tomar decisões sensatas e conscientes que nos ajudam a regular as nossas emoções antes de discussões ou situações difíceis ou stressantes com o dinheiro.

Aqui ficam alguns dicas sobre como gerir as emoções sobre o dinheiro de uma forma mais confortável e positiva:

**Antes de saltar, pense se realmente precisa.**

Este é um passo importante na gestão das suas emoções sobre dinheiro. Para isso, antes de gastar o seu dinheiro, avalie se o que vai comprar é elementar ou capricho; ter em mente que uma grande parte do seu dinheiro pode ser gasto neste tipo de despesas, para provar a si mesmo um escrever um caderno (ou no seu telemóvel) como compras por impulso que tem; podes ficar surpreendido por saber quanto gastas todos os meses em coisas que não realmente não precisas.



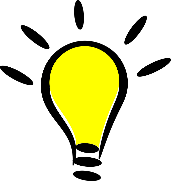
**2**

**1**

**1**

**Assumir Novos Projetos**

Uma coisa que pode motivá-lo a poupar é pensar num objetivo. Esqueça os limites, pode definir mil objetivos para poupar. Estes podem variar desde uma viagem em casal, ou uma casa, ou um carro, há mil opções! O importante aqui é que te comprometas a poupar para alguma coisa. Vai ajudá-lo a não gastar exclusivamente para si mesmo, mas também te vai ajudar a pensar mais a longo prazo.



**2**

**Comparar Preços**

Uma das formas de gestão das suas emoções financeiras não é só comprar coisas por impulso, mas também comprar sem avaliar os diferentes preços no mercado. No que diz respeito aos custos da mercearia, evite fazer compras sem ter uma lista do que realmente precisa e visite mercados locais onde o preço de venda é mais baixo do que nas grandes cadeias de supermercados.



**3**



**Definir prioridades**

Dar prioridade é uma parte vital da vida, especialmente quando se trata de dinheiro. Sente-se e pense no que é mais importante e necessário para gastar o dinheiro; como água, eletricidade, gás, comida, alguns luxos de vez em quando, etc., a questão é que você dá prioridade às suas necessidades básicas.

**4**

**Transparência e Honestidade**

Para lidar com quaisquer discussões ou situações difíceis sobre dinheiro, é importante começar sempre com honestidade. Por isso, tem de ser aberto sobre a sua situação financeira (se tem estado calado sobre dívidas ou se não foi completamente honesto desde o início, este é o momento certo para levantar a questão cautelosamente). Para além da sua situação atual, também deve falar com a sua família sobre as suas memórias que tem em relação ao dinheiro: o que é que os teus pais te ensinaram; O que te mostraram como exemplo; como se sentiu em relação ao dinheiro quando estava a crescer?



**4**

**Abordar o Tópico**

Para algumas dicas práticas sobre como realizar uma "auditoria emocional" das suas despesas, pode ver o vídeo:

Logo, icon

Description automatically generated

Robert A. Belle: As emoções por trás dos seus hábitos do dinheiro

<https://www.youtube.com/watch?v=X65jxnKiJpM>