



GUIA PARA O AUTOCAUIDADO



Acolhimento e orientação financeira

POR LUZ NA ESCURIDÃO

Autocuidado agir:

para o momento de reação, tomada de decisões, adoção de atitudes que deseja fazer.

Para este momento difícil que está passando, você encontrará neste material guia simples e prático para te auxiliar na tomada de decisões mais sábias.

Cuide-se e aproveite!

O que tem valor para você

Você e seus valores

Nossas entradas e saídas de dinheiro são a parte visível do iceberg. Quanto dinheiro geramos, quanto gastamos, como e quando pagamos são informações disponíveis e conhecidas por cada indivíduo e sua família.

Analisando um pouco mais profundamente as finanças, identificamos nossas escolhas e preferências. Podemos observar alguns padrões de comportamento, como por exemplo a atração por sapatos, a obs. Segundo o Dicionário Aurélio, valor significa preço; estimação; medida de riqueza; apreciação da importância de um bem; qualidade do que tem força; intensidade relativa; qualificação; apreciação que revela as preferências de uma pessoa. É sempre uma medida relativa, o que tem valor para uma pessoa, pode não ter para outra.

Quando desejamos aprofundar a análise sobre os fatores que motivam o comportamento financeiro das pessoas, começamos a nos perguntar. Afinal, por que escolhemos caminhos tão diferentes uns dos outros? O que norteia nossas escolhas? Entender o sistema de valores e crenças dos indivíduos pode nos dar uma pista para compreender melhor essa questão. Para ilustrar o que acabamos de dizer, observe a figura do iceberg.

Essas são por eletrônicos ou a preferência pelo ato de poupar.

No nível mais profundo, podemos entender melhor as motivações por trás das escolhas. Conhecer nossas crenças e valores, em geral herdadas da família ou comunidade, torna mais assertivo o processo de identificar as raízes do comportamento financeiro.



A fotografia financeira é uma resultante das escolhas. Estas, por sua vez, são definidas em parte por crenças e valores. Quanto mais conhecermos nossos valores e motivações, mais conscientes serão as escolhas e melhor será a nossa relação com o dinheiro.

Reconhecer os valores das pessoas não significa julgá-los. Caberá a cada um analisar seus valores e perceber se deseja cultivá-los ou modificá-los. A ideia, portanto, não é afirmar que uma pessoa que prioriza saúde ou honestidade é melhor do que outra que valoriza riqueza ou fama. A intenção é apenas reconhecer como esses valores afetam os hábitos financeiros de cada um.

E você, já parou para pensar no que tem valor para você? Família, saúde, honestidade, liberdade, riqueza, conforto, segurança, paz, justiça, sucesso, fama, poder, dinheiro são diferentes valores que orientam diferentes decisões. Se saúde é um valor para você, isso pode explicar por que investe em alimentação balanceada e exercícios físicos, por exemplo. Ou seja, preço é algo bem diferente de valor.

Por isso, disponibilizamos um exercício muito simples, especialmente para que você reflita sobre este tema.

Todos os membros da família podem fazer esta atividade e comparar as respostas. É uma boa maneira de compreender e dialogar sobre as razões que levam pessoas próximas a definir prioridades divergentes no uso de seu dinheiro. Depois, compartilhe conosco suas reflexões e sugestões sobre esse exercício.

Exercício de Valores

Vamos fazer uma breve reflexão sobre valores. Observe com atenção as palavras do quadro abaixo:

Segurança	Família	Desafios	Reconhecimento	Status	Ética
Educação	Dinheiro	Fama	Trabalho com Significado	Ordem	
Diversidade	Saúde	Espiritualidade	Poder	Cooperação	
Liderança	Autonomia	Relacionamento	Sustentabilidade		
Trabalho	Integridade	Amizade	Prazer	Excelência	Paz
Liberdade	Simplicidade	Competição	Justiça		

Fonte: Exercício adaptado do Programa Economia de Valor, desenvolvido

Agora faça duas listas: em uma, escreva os valores que você prioriza quando precisa tomar uma decisão; na outra, anote os valores de que você abriria mão. Não se preocupe com a quantidade de palavras em cada lista. Caso não encontre no quadro algum valor que seja fundamental para você, fique à vontade para acrescentar em sua lista.

Lista 1 - Eu priorizo:

Lista 2 - Eu posso abrir mão de:

Para refletir

Como foi o exercício até aqui? Qual foi o maior desafio na escolha e na priorização dos valores? Como você se sentiu abrindo mão de alguns deles? Continue. Examine a lista 1 e, agora, procure fazer uma seleção ainda mais rigorosa. Escolha cinco (e apenas cinco!) valores que têm prioridade total para você, independentemente da situação ou do dilema.

Conhecer-se melhor poderá ajudá-lo a fazer escolhas mais conscientes, priorizando decisões mais alinhadas com os seus valores. Por exemplo: digamos que você tenha escolhido “saúde” entre os cinco valores mais importantes de sua lista. Analisando seus gastos, você descobre que 10% de seu orçamento está sendo utilizado com lanches em uma cadeia de fast-food. Obviamente, esse gasto não está contribuindo para melhorar sua saúde, ou seja, não está alinhado com algo que tem muito valor para você. Sabendo disso, ficará mais fácil tomar uma decisão consciente de reduzir essa despesa de seu orçamento.

Este exercício foi adaptado do livro *Liberdade financeira ao alcance de todos*, de Andyara de Santis Outeiro e Priscila Santos, Editora Senac, 2014.

Se desejar aprofundar seu olhar sobre sua relação com o dinheiro e trilhar um caminho para superar barreiras, identificar oportunidades e planejar seus próximos passos rumo ao equilíbrio financeiro sustentável, entre em contato comigo.

Andy de Santis

Queremos sua avaliação!

Este conteúdo foi útil? Como foi sua experiência na prática? Envie seu depoimento para depoimentos@luznaescuridao.com.br