

rafapessato.eu

GUIA PRÁTICO: ECONOMIZE COM DISCIPLINA

R A F A P E S S A T O

[@rafapessato](https://www.instagram.com/rafapessato)



Olá, sou Rafa Pessato, e estou aqui para ajudar você a fortalecer sua autodisciplina e economizar de maneira eficaz.

Sei que economizar pode parecer um desafio, especialmente quando nos deparamos com tantas tentações e necessidades diárias.

No entanto, com um pouco de reflexão, reconexão e ação estratégica, é possível alcançar seus objetivos financeiros sem abrir mão do que realmente importa.

Este guia prático foi criado para fornecer um caminho claro e acessível para fortalecer sua autodisciplina e ajudar você a economizar. O guia é composto por um *Planner Financeiro* com mapa, conceitos e atitudes financeiras para apoiar você nessa jornada.

Vamos começar!

DESCOBRINDO SEU OBJETIVO

O primeiro passo para fortalecer a autodisciplina e economizar é refletir profundamente sobre seu objetivo.

Não se trata apenas de uma curiosidade ou paixão momentânea, mas de uma convicção verdadeira.

Pergunte-se:

- Por que quero economizar?
- Qual é o meu objetivo financeiro a longo prazo?
- Como essa economia vai impactar minha vida e a vida das pessoas ao meu redor?

Essa reflexão integral ajuda a alinhar suas ações com seu propósito, tornando o processo de economizar mais significativo e motivador.

COMPROMETENDO-SE COM SEU OBJETIVO

Depois de descobrir seu objetivo, é hora de se reconectar intencionalmente com ele. Isso significa assumir um compromisso real e profundo com sua meta financeira.

Aqui estão algumas práticas que podem ajudar:

- **Visualização:** Imagine-se alcançando seu objetivo financeiro. Como você se sente? O que mudou em sua vida?
- **Afirmações:** Crie afirmações positivas que reforcem seu compromisso, como "Estou economizando para uma vida mais tranquila e segura."
- **Ambiente de Suporte:** Envolver-se com pessoas que apoiem sua meta e estejam dispostas a ajudá-lo a mantê-la.

Criando um Plano de Ação

Agora que você tem um objetivo claro e está comprometido com ele, é hora de criar um plano de ação para realizar sua meta de economia.

Aqui estão os passos essenciais:

- **Tenha um Objetivo Claro:** Defina exatamente quanto você quer economizar e em quanto tempo. Especifique seu objetivo, seja para uma viagem, uma reserva de emergência ou a compra de algo importante.
- **Elimine Distrações:** Identifique e elimine as distrações que podem desviar você do seu objetivo. Isso pode incluir gastos impulsivos, assinaturas desnecessárias e hábitos de consumo que não agregam valor à sua vida.
- **Estabeleça uma Rotina Diária:** Crie hábitos financeiros saudáveis, como registrar suas despesas, revisar seu orçamento regularmente e buscar maneiras de economizar no dia a dia.

- **Comece com Pequenos Passos:** Não tente mudar tudo de uma vez. Comece com pequenas ações que podem fazer uma grande diferença, como economizar uma quantia específica por semana ou cortar um gasto desnecessário.
- **Comemore Cada Conquista:** Valorize seu progresso, não importa o quão pequeno seja. Cada conquista é um passo em direção ao seu objetivo maior e merece ser reconhecida.

MAPA, CONCEITOS E ATITUDES FINANCEIRAS

Seguem 3 mapas mentais para lhe ajudar a compreender melhor suas finanças: um mapa, um glossário de conceitos e uma indicação de atitudes.

Um mapa financeiro é como uma bússola que orienta sua relação com o dinheiro. Ele mostra para onde vai sua renda, quais são os gastos essenciais, onde estão os excessos e como projetar o futuro. Assim como em uma viagem, você entende onde está, os obstáculos do caminho e as rotas possíveis para alcançar seus objetivos – seja sair das dívidas, guardar para um sonho ou conquistar mais autonomia.

Já os conceitos e atitudes financeiras são a prática que dá vida a esse mapa. Conceitos como capital e reserva trazem clareza; atitudes como avaliar, priorizar e investir transformam teoria em realidade. É nesse encontro entre conhecimento e ação que nasce a saúde financeira: um processo contínuo de escolhas conscientes que melhora não só sua vida econômica, mas também seu equilíbrio pessoal.

01

Avalie sua Situação Atual: Analise suas receitas, despesas fixas e variáveis, dívidas e gastos supérfluos. Identifique para onde seu dinheiro está indo.

02

Estabeleça Metas Financeiras Claras: Defina objetivos realistas de curto, médio e longo prazo. Isso pode incluir economizar para emergências, quitar dívidas ou investir para aposentadoria.

03

Crie um Orçamento: Determine quanto você ganha e aloque valores para despesas essenciais (moradia, alimentação, transporte) e para objetivos específicos, como lazer e economia.

R\$

MAPA FINANCEIRO

04

Priorize e Reduza Despesas: Identifique áreas em que é possível economizar. Corte gastos desnecessários e priorize o pagamento de dívidas com juros altos.

05

Poupe Regularmente: Estabeleça um fundo de emergência guardando uma parte do seu salário todo mês. Mesmo que seja uma quantia pequena, a consistência é importante.

06

Revise e Ajuste Regularmente: Avalie seu orçamento e objetivos periodicamente. Faça ajustes conforme sua situação financeira e objetivos mudem.

01

Capital: dinheiro - necessário ampliar e não apenas manter.

02

Dívidas: despesas - necessário eliminar para ter saúde financeira.

03

Reserva financeira: dinheiro disponível para emergência. Em média, 6 meses de economia da renda mensal.

R\$

CONCEITOS FINANCEIROS

04

Investimentos: aplicar o capital para que o dinheiro renda e trabalhe a seu favor.

05

Gastos: fixos e variáveis. Podem ser ainda:
essenciais: importantes para manutenção do bem-viver
necessários: melhoram as condições de vida.
supérfluos: acrescentam estilo de vida.

06

Equilíbrio entre:
gasto: sacrifício financeiro e
receita: recebimentos.

01

Plano de ação: estabelecer ações para organizar o orçamento, a fim de reduzir despesas, pagar dívidas, criar a reserva de emergência, para, então, juntar capital para empreender e/ou investir.

02

Regra 70/30: 70% do orçamento é usado para viver o presente, e 30% do orçamento é destinado para o futuro.

Dos 70%:

45% são destinados aos gastos essenciais
25% são destinados aos desejos pessoais e estilo de vida

R\$

ATITUDES FINANCEIRAS

Dos 30%:

10% curto prazo; até 6 meses - reserva financeira
5% médio prazo; sonho - grandes planos
15% liberdade financeira

03

Como investir: o dinheiro dos 30% reservados deve ser investido para manter e ampliar seu poder de compra; renda fixa e variável.

04

Regra dos 80 - Gustavo Cerbasi: subtrair sua idade atual do número 80. O resultado expressa o percentual recomendado de investimento em renda variável.
Ex: $80 - 41 = 39$ (percentagem máxima a ser investida em renda variável)

No caso de dívidas: as porcentagens são alteradas, e o dinheiro do "futuro" pode ser destinado à quitação de dívidas.

SEU GUIA PARA A REALIZAÇÃO

Para contribuir ainda mais com sua jornada, segue um modelo de *Planner Financeiro* para ajudar você a manter o foco e a organização.

Use-o para planejar suas finanças, acompanhar suas economias e garantir que está no caminho certo para alcançar suas metas.



PLANEJAMENTO FINANCEIRO ANUAL

MÊS	ENTRADAS	SAÍDAS	INVESTIR
JANEIRO			
FEVEREIRO			
MARÇO			
ABRIL			
MAIO			
JUNHO			
JULHO			
AGOSTO			
SETEMBRO			
OUTUBRO			
NOVEMBRO			
DEZEMBRO			
RESUMO DO ANO			

METAS

- _____
- _____
- _____
- _____

METAS

- _____
- _____
- _____
- _____



ORÇAMENTO

	ENTRADA	VALOR
	Salário	
	Renda extra	
	Presente	
	Investimento	
	TOTAL	

	CUSTOS FIXOS	VALOR
	Aluguel	
	Financiamento	
	Condomínio	
	IPTU	
	Transporte	
	Escola	
	Academia	
	Internet / TV	
	Aula Particular	
	SUB TOTAL 1	



Planejar é o primeiro passo para uma saúde financeira sólida.

TOTAL DE ENTRADAS	+	
SUB TOTAL 1	-	
SUB TOTAL 2	-	
SUB TOTAL 3	-	
SALDO		

	CUSTOS VARIÁVEIS	VALOR
	Luz	
	Água	
	Padaria	
	Supermercado	
	Saúde/Beleza	
	SUB TOTAL 2	

CONSIDERAÇÕES

Economizar e fortalecer a autodisciplina pode parecer uma tarefa desafiadora, mas com reflexão, reconexão e ação estratégica, é possível transformar essa jornada em uma experiência enriquecedora e gratificante.

Lembre-se, cada passo conta e cada conquista merece ser celebrada.

Vamos juntos nessa jornada de realização financeira!



Com carinho,
Rafa Pessato