

Autoconhecimento financeiro para superar crises e prosperar

UM GUIA PARA VOCÊ ORGANIZAR SUA VIDA FINANCEIRA E DICAS QUE VÃO TE AJUDAR A ALCANÇAR UMA TRANSFORMAÇÃO PESSOAL



Lusciméia Reis
INTELIGÊNCIA FINANCEIRA E SISTÊMICA

“Aquele que tem um “por
que” para o qual viver,
aguenta praticamente
qualquer coisa”

Nietzsche

Tempos difíceis e desafiadores no horizonte. Com a nova realidade do mundo pós- pandemia, todos nós estamos enfrentando dificuldades com recursos escassos, angústia pelo isolamento social e aflição pelas incertezas do futuro. É hora de um mergulho profundo em nossas escolhas para ver o que realmente nos traz felicidade.

Para isso é preciso investirmos em transformação pessoal para mudarmos hábitos de consumo nocivos, rever nosso padrão de vida, cortar excessos, deixar aflorar uma proposta de uma vida simples, deixando de gastar com o que não tem utilidade e se concentrar naquilo que é realmente essencial para estarmos bem e sairmos mais resilientes e fortalecidos. Quando ficamos em casa durante a pandemia, vimos que os conceitos de gestão de uma empresa também podem ser aplicados à família, por exemplo, como gerir bem o caixa da família, otimizar recursos, entre outros. Ambos exigem estratégias poderosas para serem prósperos, sustentáveis e duradouros.

A crise chegou também como uma oportunidade para refletirmos em como conquistar sonhos que trazem alegria para nosso coração. Planejar o futuro com leveza, com uma nova mentalidade e mais autoconhecimento

**COM CORAGEM E GENEROSIDADE
COM O OUTRO.**

*Para ajudá-lo nessa jornada,
preparamos esse e-book com
dicas para superar a crise e
conquistar um novo propósito
para sua vida com
autoconhecimento financeiro
e consciência emocional.
Nós, da equipe Lusciméia Reis,
acreditamos em você!*

**Vamos
juntos?**

ESCOLHAS INTELIGENTES DETERMINAM SEU FUTURO

AUTOCONHECIMENTO

Com a pandemia, empresas e famílias estão enfrentando dificuldades financeiras e endividamento. Por isso, um passo importante para superar o descontrole é mergulhar no autoconhecimento pessoal e ver o que podemos mudar hoje e como nos comportamos diante do consumo. Afinal, as escolhas que fazemos hoje vão determinar a situação financeira de amanhã.

Você conhece o seu perfil de comprador? Tem tendência a sair comprando tudo o que deseja, mesmo não sendo uma prioridade, não resiste às compras impulsivas on-line ao invés de investir em seus projetos e objetivos de vida?



Antes de comprar por impulso, faça perguntas determinantes que vão te ajudar a manter o foco e evitar que caia na tentação de comprar sem necessidade.

1. Eu realmente preciso disso?
2. Eu preciso disso agora?
3. Tenho dinheiro para pagar sem me endividar?
4. Já tenho algo parecido?
5. Qual será a frequência que vou usar?
6. Tem uma versão ou marca mais em conta com a mesma qualidade e funcionalidade?

O autoconhecimento e a gestão das emoções são habilidades fundamentais, pois quando você conhece os gatilhos que te fazem consumir aquilo que não precisa, você consegue administrá-los melhor. **Confira algumas questões para te ajudar nessa jornada de autoconhecimento:**



MANTENHA O FOCO NAQUILO
QUE **REALMENTE IMPORTA.**

Já passou pela situação de entrar em uma loja para comprar um produto e levar outro, mesmo sem necessidade?

Comprou, na promoção, três produtos pelo preço de dois, mas necessitava apenas de um?

Você faz compras para se sentir melhor?



***SEU SUCESSO É
DETERMINADO
PELA CAPACIDADE
DE FAZER BOAS
ESCOLHAS***

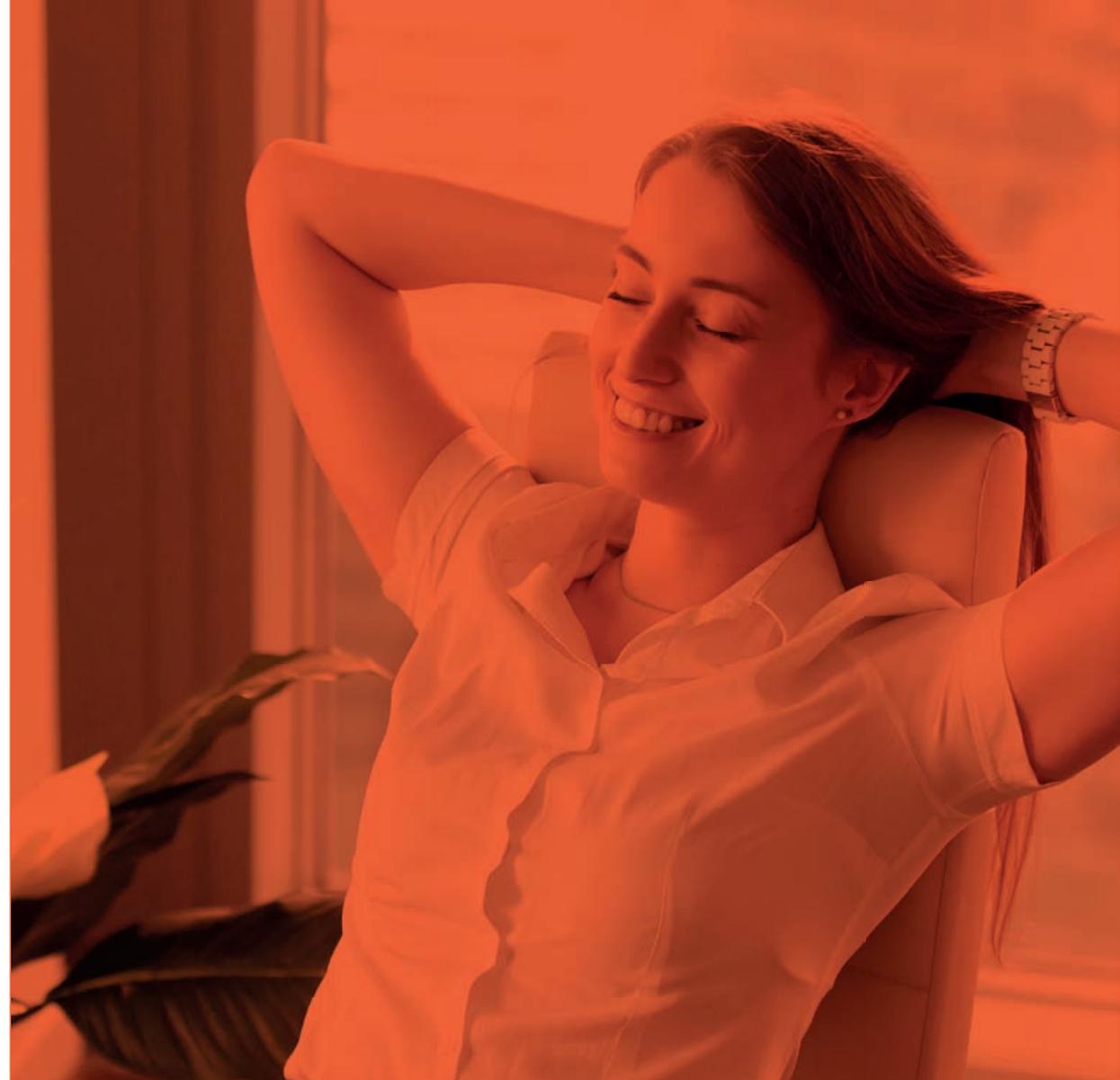
Mais do que nunca, é fundamental que você tenha seu orçamento na ponta do lápis, afinal, sem metas fica mais difícil estabelecer um caminho. Fique atento aos seus hábitos e reflita sobre quais comportamentos você deve mudar para conseguir realizar aquilo que realmente é importante: os seus sonhos.

O PODER DO SONHO NO PROPÓSITO DE VIDA

Ter sonhos é um dos pilares para o sucesso financeiro, pois eles estimulam o entusiasmo e levam você a buscar as condições e recursos necessários para alcançar tudo o que deseja. Ao conseguir realizá-los, cria-se um ciclo virtuoso. A habilidade de sonhar é fundamental para manter-se vivo e próspero! Independente da sua situação financeira, sempre renove os seus objetivos e metas para o futuro, seja a curto, médio ou longo prazos.

O sonho deve estar alinhado à sua missão, visão e os seus valores, pois eles são guias importantes para orientar o seu caminho de sucesso.

- ✔ **Registre os seus objetivos, em quanto tempo você quer alcançá-los e, após esse prazo, faça uma reflexão do que deu certo ou errado durante essa trajetória.**
- ✔ **Anote qual foi o seu sentimento ao realizar um sonho, afinal isso vai te motivar ainda mais a buscar os seus demais objetivos.**



“*Seja conduzido pelos seus sonhos e não empurrado pelos seus problemas*”

Marcio Kühne

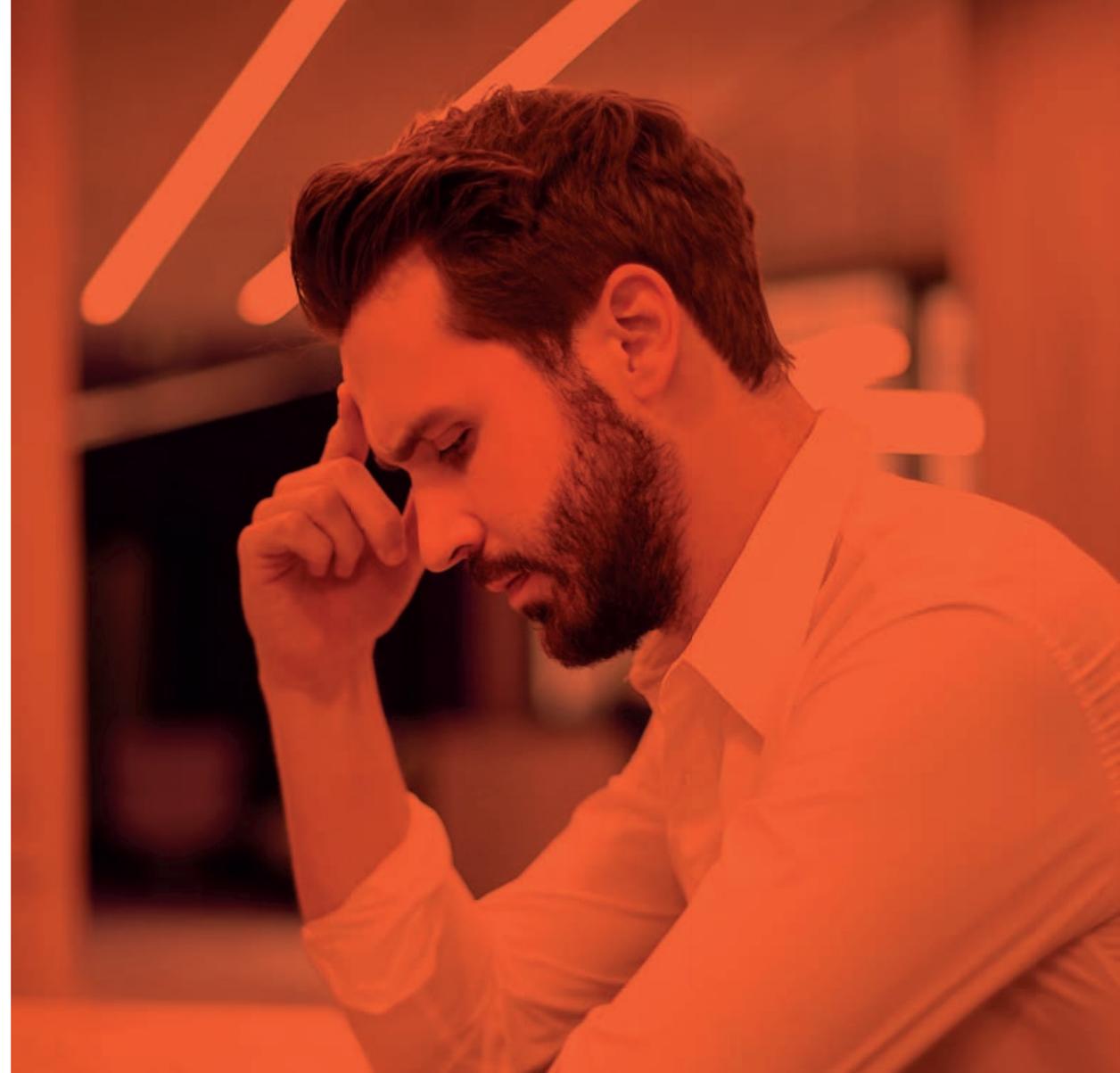
COMO SAIR DO DESCONTROLE FINANCEIRO

O descontrole financeiro pode ser desencadeado por diversos fatores como problemas de saúde, perdas familiares e de emprego, divórcio e consumo acima dos seus padrões de vida, afetando a saúde mental, gerando dificuldade para dormir e, em alguns casos, levado à depressão e à doenças que se refletem no corpo. Por isso, confira como mudar essa situação, com muita resiliência, coragem, disciplina para alcançar o bem-estar financeiro.

COMO ORGANIZAR SUA VIDA FINANCEIRA?

Dê um basta no descontrole financeiro

Registre tudo, analise como o seu dinheiro está sendo gasto, redefina cortes no excesso e adote um padrão de vida compatível com a sua realidade.



“ Não vemos as coisas como elas são, nós vemos as coisas como nós somos ”

Anais Nin

Verifique se a sua situação financeira saiu do controle, refletindo sobre as questões.

Ao responder as perguntas abaixo, você conseguirá fazer um diagnóstico do seu perfil financeiro (se está endividado ou equilibrado).

- Tem acúmulo de contas em atraso, seja por falta de dinheiro ou por esquecimento?**
- Faz uso frequente do cheque especial?**
- Tem feito pagamento da fatura do cartão de crédito sempre pelo valor mínimo?**
- Você possui muitas compras parceladas que ultrapassam sua receita mensal?**
- Passou por problemas com devolução de cheques nos últimos 6 meses?**
- Tem vários empréstimos ao mesmo tempo?**
- Você teria dificuldade em manter o padrão de vida caso perdesse a sua renda hoje?**

Se a maioria das respostas são **sim** para as questões é porque está na hora de fazer uma análise para uma transformação pessoal e na empresa (caso seja empreendedor), tendo em vista que a vida particular e profissional dos pequenos empreendedores andam juntas, na maioria das vezes. É válido lembrar que essa prática não é recomendável..

Mudança de hábitos

Identifique os seus hábitos nocivos de consumo, mapeando as suas atitudes: você gasta com supérfluo? Sua renda familiar não cobre suas despesas? Mantém um padrão de vida que não condiz com a sua realidade? Única renda da família? **Faça uma leitura sincera da sua realidade e identifique os pontos fracos.**



Organize seu orçamento

Faça uma lista das suas dívidas e adote uma planilha mensal com suas receitas e gastos. Veja o que pode ser cortado ou reduzido, inclusive colocando limites. Distribua adequadamente sua renda:

- **Reter 30% para objetivos financeiros** (sonhos). Ficou chocado que, em um momento de incertezas, estou aconselhando você a priorizar seu sonho? Essa minha recomendação baseia-se no fato de que somente os sonhos têm a capacidade de te ajudar no crescimento e na prosperidade. Porém, apenas sonhar não é suficiente, é necessário estabelecer meios para conseguir alcançá-lo. Então, questione-se também quanto custa, quanto guardará mensalmente e em quanto tempo você quer chegar ao seu objetivo. O exemplo abaixo te ajudará nesse planejamento:

10% para o sonho de curto prazo (exemplo, pagamento dívidas); 10% para o médio prazo, ou seja, de metas para serem alcançadas de 2 a 10 anos, como fazer um curso de especialização; e 10% para investir em objetivos a longo prazo, por exemplo uma reserva financeira para a aposentadoria.

As proporções podem variar um pouco, mas o ideal é tentar mantê-las nesse patamar.

- **50% para gastos essenciais**, como moradia (aluguel, financiamento da casa, condomínio, água, luz, manutenção), educação, saúde, alimentação nos dias úteis e transporte;

- **20% para os gastos variáveis, supérfluos e cuidados pessoais**, celular, combustível do carro, academia, internet, TV a cabo, lazer, diversão, alimentação no final de semana e compras. Reduzir os gastos com supérfluos e estilo de vida enquanto você estiver pagando dívidas, mas não deixe de investir, ao menos, 10% quando a situação começar a se normalizar.



Se seu estilo de vida não cabe mais no seu orçamento, é preciso levar em consideração algumas mudanças mais drásticas. Isso significa, por exemplo, procurar um imóvel com aluguel mais barato, trocar o carro por um carro mais econômico ou vendê-lo; e mudar os filhos de escola ou tentar negociar os valores da mensalidade.

Pague as dívidas maiores e que têm juros mais altos. Dê prioridade àquelas que podem causar interrupção de serviços importantes, como contas de água e energia.



Procure os seus credores e tente renegociar e parcelar os débitos. É importante registrar seus gastos, inclusive lanches e pequenas despesas.



Pesquise condições melhores em outros bancos. É possível encontrar juros mais baixos e condições melhores de pagamento, que serão oferecidos de acordo com a situação do endividado. Esteja atento a oportunidades de renegociação como feirões.

Controle os gastos e corte os excessos

- **Planeje bem a alimentação:** faça cardápios semanais ou quinzenal. Antes de mais nada, veja o que você tem na geladeira e se planeje para comprar apenas o que faltar. Opte pelas marcas mais em conta ou produtos em oferta.
- **Economize energia elétrica:** defina o tempo do banho e não deixe as luzes acesas se não houver ninguém no cômodo, tire os aparelhos da tomada quando não estiverem sendo usados.
- **Negocie ou cancele a academia:** faça exercícios em casa. O YouTube disponibiliza várias aulas on-line com exercícios de força, aeróbicos, yoga e até mesmo dança. Além de aplicativos gratuitos que são disponibilizados no Google Play, como o “Exercícios em Casa”, “FitNotes” e “Home Workout” que podem ser baixados em seu smartphone para auxiliá-lo a se exercitar. Ao vencer as dívidas, retome as suas atividades físicas com profissionais habilitados.
- **Altere o plano de saúde:** de apartamento para enfermaria e reserve uma parte da diferença economizada para situações adversas com saúde.
- **Renegocie com a escola dos seus filhos:** principalmente creches ou escolas infantis que não possuem estratégias digitais, uma vez que educação pode ser analisada, mas nunca excluída, pois o que garantirá o futuro dos seus filhos é uma boa formação.
- **Acompanhe a fatura do cartão de crédito:** pelo app no celular, pelo menos, a cada três dias. Se você controlar os gastos ao longo do mês, não terá surpresas no fechamento da fatura do cartão. Pague sempre a fatura completa, isso ajuda a melhorar sua pontuação com a instituição para, no futuro, negociar desconto ou isenção da anuidade, e principalmente usar suas milhas para acúmulo de pontos para aquisição de viagens ou produtos de interesse.

Incremento a renda extra

Melhore sua renda e busque oportunidades de renda extra. Acione seus contatos e faça cursos online para aprender novas qualificações. Busque trabalhos freelancers ou venda de produtos de fabricação própria ou de terceiros como marketing de rede. Venda o que não precisa mais em lojas on-line como brechós, OLX, consultorias (Avon, Natura, Boticário, Jequitibá, Mary Kay, etc.), artesanatos, produtos caseiros e produtos da roça, entre outros.

DICAS DE COMO OBTER CAPITAL DE GIRO

Atualmente, as empresas estão enfrentando dificuldades para conseguir capital de giro para quitar as despesas e equilibrar seu caixa. Existem várias opções para buscar crédito no mercado, mas é importante lembrar que estoque é dinheiro parado e pode comprometer seu negócio. Bem gerido ajuda para alcançar a eficiência empresarial e reduz custos e perdas, portanto, uma fonte de receita que você pode lançar mão.

Antecipação de recebíveis

A antecipação de recebíveis permite que a empresa receba valores de forma antecipada como pagamentos parcelados, cheques, duplicatas e parcelas do cartão. É sempre muito importante se planejar para isso, já que você está abrindo mão de receber aquele valor integral no futuro, gerando a desvantagem de pagar juros.



**“ O que imagina que possa fazer, faça.
Coragem contém poder, genialidade e
magia. O universo conspira a seu favor ”**

Goethe

EMPRÉSTIMO OU FINANCIAMENTO EMPRESARIAL

Vários bancos estão disponibilizando linhas de financiamentos para capital de giro e oferecendo empréstimos. O financiamento é quando você precisa adquirir um bem, mas não conta com o valor total para compra. A instituição financia um bem, seja para aquisição de máquinas, veículos e outros bens com valores altos e alugueis, e você paga para ela mensalmente. Sugerimos que procure a Associação comercial, CDL ou Sebrae de sua cidade e consulte as melhores opções para o seu momento.

A queda de receita é uma realidade tanto para as empresas quanto para as pessoas físicas. A primeira opção, normalmente, é buscar por um empréstimo, mas, antes analise as suas despesas minuciosamente e sua condição. É importante conhecer sua estrutura de custos e despesas e ponto de equilíbrio do negócio ou do seu orçamento pessoal. Caso contrário, você pode entrar em uma espiral de prejuízos.

Além disso, você também deve se atentar ao seu score de crédito, uma pontuação que o banco confere a cada cliente, que varia entre 0 e 1.000 e que indica a probabilidade de uma pessoa pagar as suas contas em dia. Essa métrica é utilizada por órgãos de proteção ao crédito, que auxiliam as instituições financeiras a traçarem o perfil de risco de um determinado cliente, e influencia diretamente na liberação ou não de um empréstimo e as suas taxas de juros cobradas.

DEVO PEGAR UM EMPRÉSTIMO?

Antes de tomar qualquer decisão de pegar ou não um empréstimo, pergunte-se:

Após responder essas perguntas, você terá uma melhor visão da sua vida financeira. Caso realmente opte pelo empréstimo, coloque tudo na “ponta do lápis” e adote os seguintes cuidados:

- **Calcule o valor que será necessário para aliviar as suas dívidas;**
- **Pesquise mais sobre os bancos e juros para ver as melhores taxas.**
- **Faça uma simulação para saber se as parcelas de pagamento irão caber no seu orçamento. Para te ajudar nessa tarefa, indico que use a Calculadora Cidadã:**
(<https://www3.bcb.gov.br/CALCIDADA0/publico/exibirFormFinanciamentoPrestacoesFixas.do?method=exibirFormFinanciamentoPrestacoesFixas>),



“*Eu realmente preciso desse dinheiro?*” **1**

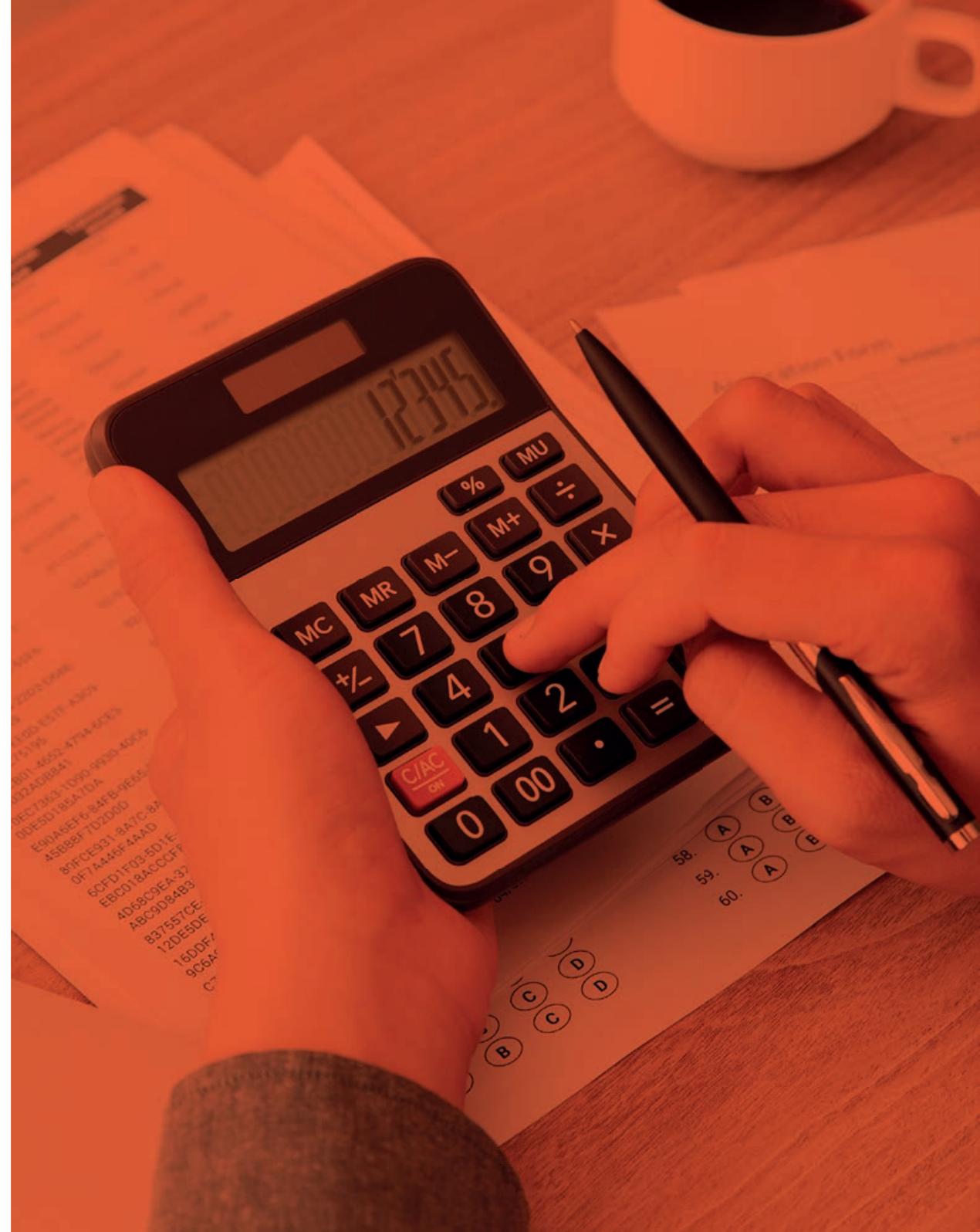
“*Tenho controle sobre minhas dívidas?*” **2**

“*Meu banco tem alguma opção para quitar os meus débitos com juros menores?*” **3**

PRINCIPAIS LINHAS DE CRÉDITO

Os bancos e as fintechs estão com várias linhas de crédito. Se por um lado as instituições tradicionais apresentam melhores taxas de juros, por outro as fintechs liberam o dinheiro em menor tempo.

Confira as taxas de bancos e fintechs para pessoas física e jurídica:



PESSOA FÍSICA	
Caixa Econômica	Crédito consignado a partir de 0,99%, penhor a partir de 1,99% e CDC a partir de 2,17%.
Banco do Brasil	Empréstimos a partir de 1,19% ao mês.
Creditas	Carro como garantia: 1,49% ao mês; Imóvel como garantia: 0,89% ao mês.
Geru	Prazo de pagamento de 12 meses a 36 meses e juros de 2% a 8,2% ao mês.
Just	Taxas de 2,55% a 7,99% ao mês, com pagamento de 6 a 24 meses.
Lendico	Taxas de juros entre 2,84% e 9,27% ao mês e pagamento em até 36 meses.
Bklike	Aplicativo que conecta pessoas que estão precisando de empréstimo com investidores. Em média, nessa ferramenta a taxa de juros é de 5,8% ao mês.

PESSOA JURÍDICA *	
Caixa Econômica	Linhas de crédito para microempreendedores individuais, microempresas e pequenas empresas no valor de R\$ 12,5 mil a R\$ 125 mil, juros de 1,19% a 1,59% ao mês, carência de 9 meses a um ano e prazo de até 36 meses para o pagamento da dívida.
Banco do Brasil	Taxas a partir de 0,84%, carência de até 90 dias e prazo para quitar a dívida de até 36 meses.
Bradesco	Juros a partir de 0,94% ao mês, carência de 60 dias e prazo de 48 meses para pagar o empréstimo.
BDMG	Taxas a partir de 0,83% ao mês, carência de 6 meses e prazo total de 48 meses para quitar o empréstimo.
BNDES	Os juros podem variar de acordo com a modalidade escolhida pelo empresário (TFB, TLP ou Selic) e há o acréscimo da taxa BNDES (1,25% ao ano) mais a taxa do agente financeiro.
PRONAMPE (Programa Nacional de Apoio à Microempresa e Empresas de Pequeno Porte)	Destinado à empresas com faturamento de até R\$ 4,8 milhões. Juros de 1,25% mais a taxa Selic.

* Informações sujeitas à mudança de acordo com a liberação de novas linhas de crédito.

COOPERATIVAS DE CRÉDITO



Além dos bancos tradicionais e das fintechs, as cooperativas de crédito também estão com condições especiais para este momento de crise. Essas instituições possuem os mesmos produtos que os bancos tradicionais, seja para pessoa jurídica ou física, como linhas de crédito e investimentos, consórcios, previdência privada, seguros, etc, porém, nessa modalidade, o associado é dono, participa das decisões e das sobras financeiras. Nesse modelo de negócio, a finalidade é conectar pessoas para promover justiça financeira e prosperidade.

No Brasil, o Sicoob e o Sicredi são mais conhecidas, a atuação e taxas de juros costumam variar de acordo com as necessidades regionais ou do segmento que atuam, por isso, vale a pena buscar a cooperativa que atua na sua região e se informar melhor.

SICOOB:

- Criação de uma linha de crédito emergencial com taxa de 0,9%, prazo de 36 meses e carência de 3 meses para o início do pagamento;
- Renegociação dos créditos já contratados, permitindo o não pagamento de 3 parcelas que serão remanejadas para o final do contrato;
- Carência de 90 dias para os créditos pré-aprovados nos canais digitais;
- Redução da taxa do cartão de crédito para negociação de parcelamento;
- Disponibilização da linha de crédito BNDES com juros 3,75% ao ano para custear a folha de pagamento.

SICREDI:

- Antecipação de valores recebíveis, com taxas a partir 1,3% ao mês;
- Capital de giro para empresas associadas com taxa a partir 1,5% ao mês, carência de 6 meses, prazo de 36 meses e valor máximo de R\$ 2,5 milhões;
- Giro Fácil para empresas com faturamento anual de até R\$ 16 milhões, com taxa a partir de 2% ao mês, carência de 45 dias, prazo de 36 meses e valor máximo de R\$ 150 mil;
- Prorrogação das parcelas de crédito em dia de qualquer associado por 60 dias;
- Especial para o setor do turismo. Duas ações de crédito emergenciais, com carência de 9 meses: uma linha de renegociação de dívidas ativas e outra para capital de giro com até 48 meses de prazo.

CONFIRA AS VANTAGENS EM PARTICIPAR DE ASSOCIAÇÕES COMERCIAIS

Uma alternativa interessante para ajudar as empresas no desenvolvimento do negócio e terem mais força e voz para a defesa de seus interesses é a adesão à Associação Comercial da sua cidade. Uma associação comercial estimula o espírito associativista e atua para o fortalecimento das empresas, especialmente, das micro, pequenas e médias empresas, além de fomentar o comércio local. A Federaminas, por exemplo, representa o desenvolvimento das Associações Comerciais e Empresariais de Minas Gerais.



- ✓ Além de terem acesso a um pacote de produtos e serviços com preços diferenciados como plano de saúde para funcionários, há uma série de treinamentos e cursos no site (<https://www.federaminas.com/>) ou pela TV Federaminas, com dicas de gestão.
- ✓ Aprimoramento e desenvolvimento de técnicas empresariais e serviços de consultoria para os associados, entre outros.
- ✓ Representatividade – os pleitos dos associados são ouvidos mais facilmente pelos governos em suas diversas instâncias de poder. Por exemplo, uma série de ações da Federaminas, como a cobrança de medidas junto aos governos Federal e Estadual para minimizar os impactos da crise econômica.

FERRAMENTAS QUE OTIMIZAM A COMUNICAÇÃO E A GESTÃO DAS ATIVIDADES

Atualmente existem várias ferramentas on-line que podem ajudar no planejamento de atividades e facilitar a comunicação com clientes no home office ou com familiares. Todos os aplicativos têm planos gratuitos e também a versão premium, que é paga.

Workplace

O Workplace permite a criação grupos, chats, conferências e transmissões ao vivo. Na versão gratuita, é possível ter grupos de até 50 pessoas, até 20 pessoas por ligação e 5 gigas de armazenamento de arquivos.

Google Hangouts Meet

No Google Meet é possível enviar o link da chamada para qualquer participante, pode realizar chamadas com até 250 pessoas ou fazer uma transmissão ao vivo para 100 mil usuários.

FERRAMENTAS DE VÍDEO E TRANSMISSÃO AO VIVO



Whereby

O Whereby é direcionado para videoconferências e áudio e, em sua versão gratuita, é possível fazer reuniões menores, com até 4 pessoas.

Zoom

Em sua versão gratuita, o Zoom oferece videoconferências de até 40 minutos com até 100 pessoas conectadas.

FERRAMENTAS DE GESTÃO DE ARQUIVOS E ATIVIDADES:



Google Suite

O Google Suite é uma plataforma do Google que serve para editar arquivos em tempo real. Todos esses documentos e alterações ficam salvos na nuvem do Google. A versão gratuita consegue armazenar 15 gigas.

Trello

O Trello ajuda a organizar projetos colaborativos e atividades da equipe. Ele possui um quadro flexível, onde é possível arrastar tarefas de uma coluna para a outra, adicionar data de entrega, anexos e comentários. Na versão gratuita, permite criar 10 quadros e enviar arquivos de até 10 megabits cada.

Slack

Ideal para para organizar o trabalho de equipe, tem salas de bate-papo organizadas por temas, grupos privados e mensagens diretas. E todo o conteúdo postado ao longo das reuniões, conversas via chat ou publicações de arquivos de trabalho são pesquisáveis no Slack. Os usuários podem adicionar botões emoji às mensagens e, nas quais, outros usuários podem clicar para expressar suas reações. Em sua versão gratuita, o Slack mostra as últimas 10 mil mensagens e tem armazenamento de 5 gigas.

INVISTA NO APRIMORAMENTO PESSOAL

Estar atualizado e antenado com as tendências é uma exigência comum para todos os profissionais e isso se torna ainda mais necessário em momentos de crise. Para incrementar o seu aperfeiçoamento profissional, seja para melhorar o currículo com uma nova qualificação ou para desenvolver uma nova habilidade, aproveite os conhecimentos que estão disponíveis na internet como Ted's e cursos gratuitos. Atualmente, há também várias lives nas redes sociais que oferecem palestras e cursos gratuitos. Aproveite e aprimore os seus conhecimentos e habilidades.



“*Observe a que distância
você está de seu objetivo e
lapide suas capacidades*”

A **Fundação Getúlio Vargas (FGV)** oferece 60 cursos nas áreas de administração pública, economia, finanças, educação, humanidades, negócios, entre outras. Veja as opções.

A **Fundação Bradesco** também está com cursos para turbinar o seu currículo. Há vários temas que você pode estudar, como administração, contabilidade, desenvolvimento pessoal e profissional; educação básica e pedagogia; informática. Acesse os cursos clicando aqui.

O **Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (SENAI)** está disponibilizando 12 cursos on-line, gratuitos e certificação. Os assuntos variam de consumo consciente de energia, desenho arquitetônico a noções básicas de mecânica automotiva e tecnologia da informação. Visite o site.

A **Coursera** oferece conteúdo para formação em diversas áreas do campo de tecnologia em parceria com mais de 190 empresas e universidades, como Google, IBM, Stanford e UPenn. Saiba mais.

O **Udemy** não oferecer acesso gratuito, porém possui uma gama de cursos em diversas áreas, níveis e valores. Neste período de quarentena, o site está com uma promoção. Vale a pena conhecer!

A **iTec** disponibiliza 157 cursos com carga horária que variam de 15 minutos até 25 horas. Há material focado em gestão de negócios, vendas, marketing, atendimento ao cliente, entre outros. Acesse.



A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL CONTRIBUI PARA AUTOCONHECIMENTO FINANCEIRO

ADOpte ATITUDES PARA MANTER A SAÚDE MENTAL E PARA UMA POSTURA POSITIVA DIANTE DE CRISES

Qual sua definição de sucesso e riqueza?

Defina seus parâmetros de realização e sucesso e procure um significado pessoal. Não é porque o sucesso se tornou uma referência medida por conquistas materiais que você deve aderir como verdade absoluta. Sucesso pode ser: transformar a vida das pessoas, viver uma vida simples e equilibrada, ter muitos amigos, ter uma família saudável. Ao definir o que é sucesso para você e o que te move, você vai em busca do que realmente te faz feliz.



“ O impossível leva um pouco mais de tempo ”

Art Berg

Observe a si mesmo e identifique o que está sentindo

Em tempos difíceis, a inteligência emocional é um ativo, um elo que mantém ligados todos os elementos dando harmonia às relações, aos sentimentos e às nossas reações diante das dificuldades. Ela significa a capacidade de compreender outras pessoas e o que as motiva.

As pessoas mais seguras sobre seus próprios sentimentos são os melhores pilotos de suas vidas. Desenvolva a autoconsciência, pois ter mais consciência das emoções e sobre como se sente é uma aptidão que pode ser desenvolvida. Ao estar atento e reconhecer o estado de espírito negativo, lidar com seus sentimentos como: medo, ansiedade, raiva e tristeza e o que está por trás, você se livra dele e não te aprisiona. As emoções podem atrapalhar ou melhorar a nossa capacidade de pensar e de fazer planos, podem servir de estímulo a alcançar uma meta distante.



Desenvolva a automotivação

A automotivação tem um papel fundamental em reunir sentimentos como entusiasmo e confiança na conquista de um objetivo. Os atletas têm grande poder de se automotivarem e seguirem em frente mesmo com treinos rigorosos e rotinas implacáveis. Desenvolva a automotivação e características emocionais como o entusiasmo e persistência diante dos obstáculos.

Colocar as emoções a serviço de uma meta é essencial para a automotivação. Criar métodos construtivos para levantar o ânimo, o sentimento de conquista dos pequenos triunfos é fundamental. Adote métodos como:



✔ **Mantenha suas metas em dia.**

Anote-as e veja o que realizou, ticando o que já fez. Assim verá a evolução. Ocupe-se e enfrente uma tarefa doméstica adiada há tempos como arrumar o armário ou fazer um curso, tudo que possa gerar uma realização. Coloque suas leituras em dia.

✔ **Celebre pequenas conquistas.**

A sensação boa de estar no caminho certo trazem mais energia.

Pense na sua maior herança

Faça um mergulho na sua história pessoal e de seus ancestrais. Se tiver em sua história familiar alguém com muita força de viver, pense que você herdou essa força. Inspire-se na força de seus ancestrais e procure conhecer histórias sobre eles e como se comportavam financeiramente, pois pode ajudá-lo a enxergar como o comportamento de seus antecessores estão refletidos nas suas atitudes e decisões atuais.

**Refleta
sobre suas
memórias
financeiras:**



1. Qual seu DNA financeiro e sua história com o dinheiro?

2. Qual a história dos seus pais e avós com o dinheiro? Eram controlados financeiramente ou viviam brigando por motivos financeiros?

3. Dinheiro para você é “dor” ou “amor”? Você se considera abençoado para prosperar? Qual seu real fluxo para a prosperidade?

4. Qual sua referência masculina? Seu modelo feminino? Qual seu modelo de dinheiro e de sucesso?

5. Como anda sua Ecologia interna e externa para o dinheiro? E quais seus papéis na vida que vem impactando negativamente sua prosperidade?

6. O quanto é grato pela vida, agradecendo tudo que vem, da forma que vem mesmo com crises e pandemia?

Pratique a "aceitação e confiança",

entendendo que tudo o que acontece faz parte de quem é você e tem um motivo para acontecer, para prepará-lo na sua jornada emocional, espiritual e financeira.

Os momentos difíceis de hoje podem aliviar quando fazemos as pazes com nosso passado, nossas dores, fracassos e acertos, preparando-nos para aceitar a vida como ela é; tomando consciência emocional, espiritual e financeira de que estamos no mundo para "servir" aos outros com nossa qualificação e competência, sem medo de assumirmos nosso propósito de alma com o universo.

Bloqueando pensamentos depressivos



Aprenda a contestar os pensamentos centrais da ruminação (espiral de pensamentos recorrentes), questione se procedem realmente e pense em alternativas mais positivas. Torne isso um hábito, pois ideias depressivas invadem sem serem convidadas e quando elas chegarem você vai estar preparado para:

- ✓ *Reconhecer os próprios sentimentos praticando a consciência emocional.*
- ✓ *Contestar pensamentos e emoções negativas assumindo uma posição crítica em relação as próprias emoções se questionando: há medidas construtivas a tomar?*

Crie imagens mentais de seu sonho realizado

Ao criar imagens de seus sonhos e projetos, o cérebro se antecipa preparando-se para concretização dos seus sonhos, pois o simples ato de mentalizar orienta nosso corpo para a execução, estabelecendo uma conexão entre pensamento, sentimento e realização. A ação segue o pensamento.

Minimize a ansiedade e estresse

A ansiedade e o estresse provocados por pressões que vivenciamos no cotidiano podem desencadear doenças e afetar nossa capacidade de decisão. A ansiedade existe para nos preparar para um perigo, mas vários ataques de ansiedade indicam altos índices de estresse e afetam nosso organismo. Uma pesquisa sobre os efeitos do estresse no desenvolvimento de doenças, feita pelo psicólogo de Yale, Bruce McEwen, mostrou que o estresse constante e em altos níveis contribui para o comprometimento imunológico, aumento de arteriosclerose, enfarto do coração, problemas intestinais, raiva e ansiedade crônicas. Por isso, separamos algumas dicas para lidar com o momento de crise que estamos vivendo e ajudar você a lidar com as pressões do cotidiano.



- ✓ **Acalme-se e pense antes de agir**
- ✓ **Fale para si qual é o problema e como se sente**
- ✓ **Estabeleça um pensamento saudável ou uma meta positiva**
- ✓ **Proponha soluções**
- ✓ **Analise as possíveis consequências**
- ✓ **Tente uma nova abordagem**
- ✓ **Crie imagens mentais de seu sonho realizado**
- ✓ **Divida objetivos em metas menores, de mais fácil execução. Assim conseguirá planejar uma conquista a cada mês**

Lidar com a raiva

A pessoa irada pode frear o ciclo crescente do pensamento hostil, buscando distrações que interferem nesses pensamentos furiosos que alimentam a raiva, por isso, quando eles aparecerem busque distrações como assistir um filme, dar uma volta para ficar só ou começar a cantarolar.

Enfrente o medo

Não permita que o medo o paralise. Ganhe coragem usando a motivação a seu favor e com um reforço da meta, use uma bela foto da casa que deseja, se o objetivo for comprar uma moradia, crie imagens que possam te ancorar quando o medo ou pânico chegarem.



Esperança e otimismo são momentos sublimes em que as pessoas se superam

A esperança é mais do que uma visão otimista de que tudo vai dar certo, ela é a capacidade de acreditar que se tem vontade e meios de atingir as próprias metas, quaisquer que sejam. Ser esperançoso significa que não vamos sucumbir à ansiedade arrasadora, atitude derrotista ou depressão diante de desafios. O otimismo realista é uma atitude que nos protege da apatia e da desesperança, pois a cada adversidade, a reação emocional é crucial para a capacidade de juntar motivação suficiente para prosseguir.



Fé move montanhas

A fé pode influenciar na cura de 90% dos problemas de saúde, segundo o livro Medicina Espiritual.

O papel do bom humor

Ria de si. Encare o insucesso com bom humor e ria dos fracassos, aprendendo com eles. Caiu 10 vezes? Levanta 11. Além de evitar o estresse e o desânimo, você fica mais aberto para analisar sua performance e compreender melhor o que não deu certo.

O bom humor ajuda a pensar com mais clareza e prever consequências de uma determinada decisão. As vantagens intelectuais de uma boa risada são mais impressionantes quando se trata de resolver um problema que exige uma solução criativa.

Pratique empatia

Para controlar o impulso de pensamentos negativos ou ansiedade, pratique a empatia, que é um bálsamo para a raiva e um antídoto para a hostilidade. Saiba se colocar no lugar do outro.



Viva mais leve, reduza custos com coworking

Em vez de trabalhar em casa, hoje a tendência é o coworking que reúne pessoas com atividades diferentes que compartilham o mesmo local todos os dias. O convívio estimula a produtividade, oxigena as ideias, amplia a rede de contatos.

Delegue e priorize

O seu dia tem mais urgências que tarefas planejadas? Separe um tempo para analisar qual emergência é mais comum e como fazer para evitá-la. Você verá que sobrará mais tempo para suas realizações. Diga sim se puder cumprir sem comprometer seus objetivos. Divida tarefas e recrute aliados, inclusive para tarefas domésticas, assim sua vida fica mais leve e sobra mais tempo para você.

SEU CORPO, SEU TEMPLO. CUIDE-SE

Respire

Respiração é alimentar-se de vida. Você já prestou atenção no seu ritmo respiratório? Ele diz muito sobre as suas emoções. Pratique respiração profunda diariamente, ela favorece a fluidez da energia vital.

Movimente-se para adicionar mais fôlego e energia

Em vez de esperar um abalo na saúde para começar a se tratar com carinho e cuidados, fortaleça o corpo. Use a criatividade e troque o elevador pelas escadas, vá a pé ou de bike em locais próximos, movimente-se e a vida vai fluir.



“ O que imagina que possa fazer, faça.
Coragem contém poder, genialidade e
magia. O universo conspira a seu favor ”

Goethe

Está sem energia?

Cansado e não consegue trabalhar? A falta de energia mina a produtividade, por isso, recarregue as baterias com um novo hobby, alimente-se em horários regulares, faça exercícios mesmo que seja em casa. Cuide de seu sono, pois a privação de sono prejudica ao metabolismo e causa desequilíbrio orgânico e mental que suga suas energias.

Alimente-se bem

Adote uma alimentação saudável, mas adoce a vida também. Chocolates sem culpa, mas com bom senso, aumenta serotonina, relacionado a sensação e prazer, é rico em vitaminas e minerais como cálcio e ferro. Mas, lembre-se que mais tempo em casa, mais tentação de guloseimas e comilanças por ansiedade. O que pode vir a ocasionar gordura abdominal (principalmente visceral) que está relacionada a diversos males como diabetes, hipertensão e doenças circulatórias e cardíacas.

Ouça seu coração

Cultive o silêncio e se afaste durante um momento da agitação caótica dos afazeres automáticos. Acesse o seu interior e abra espaço para sentir.



**Fica a dica,
alimente-se
sem culpa,
mas com
consciência!**

Autoestima e aparência

Não descuide do visual e mantenha os pequenos rituais de cuidados e beleza. Pequenos gestos, grandes efeitos.

Anote as preocupações e procure ajuda, se precisar

Desabafo é um bom remédio! As palavras podem amenizar mágoas e medos, quando as pessoas expressam os sentimentos ajudam a elaborar o sentimento. Uma pesquisa constatou que escrever durante 15 a 20 minutos por dia pelo período de 5 dias sobre uma preocupação frequente teve como resultado a melhora na função imunológica de pensamentos turbulentos.

Esse processo se assemelha a uma psicoterapia. Busque ajuda de especialista, psicólogo ou psiquiatra (inclusive com consulta on-line) se os sintomas de ansiedade, medo e angústia continuarem.

Práticas para o corpo e a mente

10 minutos por dia, apenas observe a entrada e saída de ar. Pesquisas comprovam a eficácia da meditação para casos de síndrome do pânico e estados de angústia. Aprimore métodos de relaxamento como práticas diárias.



RELACIONAMENTOS, ALIMENTO PARA A ALMA

A força da amizade

Recorra aos laços que estão sempre unidos na adversidade. Você tem alguém para recorrer na crise? Faça contato. Você tem um confidente? Faça contato. Os abraços estão suspensos, mas o afeto não. Demonstre o quanto você admira e gosta de alguém. Verbalize seu amor e faça elogios.

Paciência com o outro.
Paciência com você mesmo.

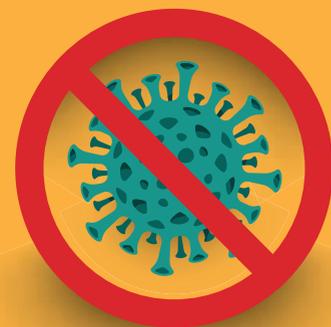


“ Cada amigo de verdade significa mais gente torcendo pelo nosso sucesso e participando dele ”



Atingir nossos objetivos fazem sentido quando alimentam a solidariedade. Uma onda gigante levanta todos ao redor. Atue em um trabalho voluntário, doe tempo, doe roupas, doe o que não precisa, mas que para o outro seja útil. E, nesta pandemia, as pessoas estão precisando ainda mais de ajuda. Veja como colaborar:

Momento Covid-19



Esse projeto reúne profissionais voluntários da área de saúde mental (psicólogos, psicanalistas e psiquiatras) para oferecer orientação e ajudar na busca do equilíbrio emocional e financeiro neste momento de incertezas. Ele é uma rede solidária de atendimentos gratuitos e oferecem um atendimento de 50 minutos por semana (videochamada ou audiochamada), durante 1 mês.

UFMG



A Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), junto com o Instituto dos Advogados de Minas Gerais e a Fundação de Desenvolvimento da Pesquisa (Fundep), está fazendo uma campanha de financiamento coletivo para arrecadar recursos para aquisição de medicamentos, insumos, equipamentos e serviços destinados aos hospitais de Clínicas da UFMG, Risoleta Tolentino Neves e a Unidade de Pronto Atendimento Centro-Sul.

Espírito solidário

Você não está sozinho neste mundo. O espírito solidário e a cooperação te aproximam das suas realizações, sejam elas pessoais ou profissionais. É por isso que existe a frase “quanto mais dou, mais recebo”.

Este é o momento ideal para você se permitir vibrar na solidariedade, para servir o próximo, à sociedade; vencendo o ego, o orgulho e a vaidade. Mais do que nunca, é fundamental pensar em como o seu negócio ou sua vida pessoal impactam as pessoas que estão ao seu redor, pois esse é o caminho para a prosperidade.

O fluxo de prosperidade não tem nada a ver com o dinheiro ou com lucro no final do mês. Prosperidade é perceber que não faz sentido você ter muito, enquanto o outro não tem nada. O seu negócio também tem um papel relevante com a prática de responsabilidade social. Uma lição importante que levamos dessa pandemia é o papel cidadão de cada um. Ao nos abirmos para o próximo, com generosidade e desapego, aprendemos a doar mais e a percebemos que nosso propósito e nossos valores potencializam nossa existência. Inspire na frase para sua vida:

“*Deixando filhos melhores para a comunidade e deixando comunidades melhores para os nossos filhos*”





Lusciméia Reis
INTELIGÊNCIA FINANCEIRA E SISTÊMICA

**ESPECIALISTA EM
AUTOCONHECIMENTO
FINANCEIRO SISTÊMICO**

- PALESTRAS
- WORKSHOPS
- SEMANA SIPAT
- PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO
SISTÊMICO FINANCEIRO
- TERAPIAS FINANCEIRAS ON-LINE

Contato

(31) 3771-8284 | (31) 99203-2934

luscimeia@luscimeiareis.com.br

 @luscimeiareis  Lusciméia Reis