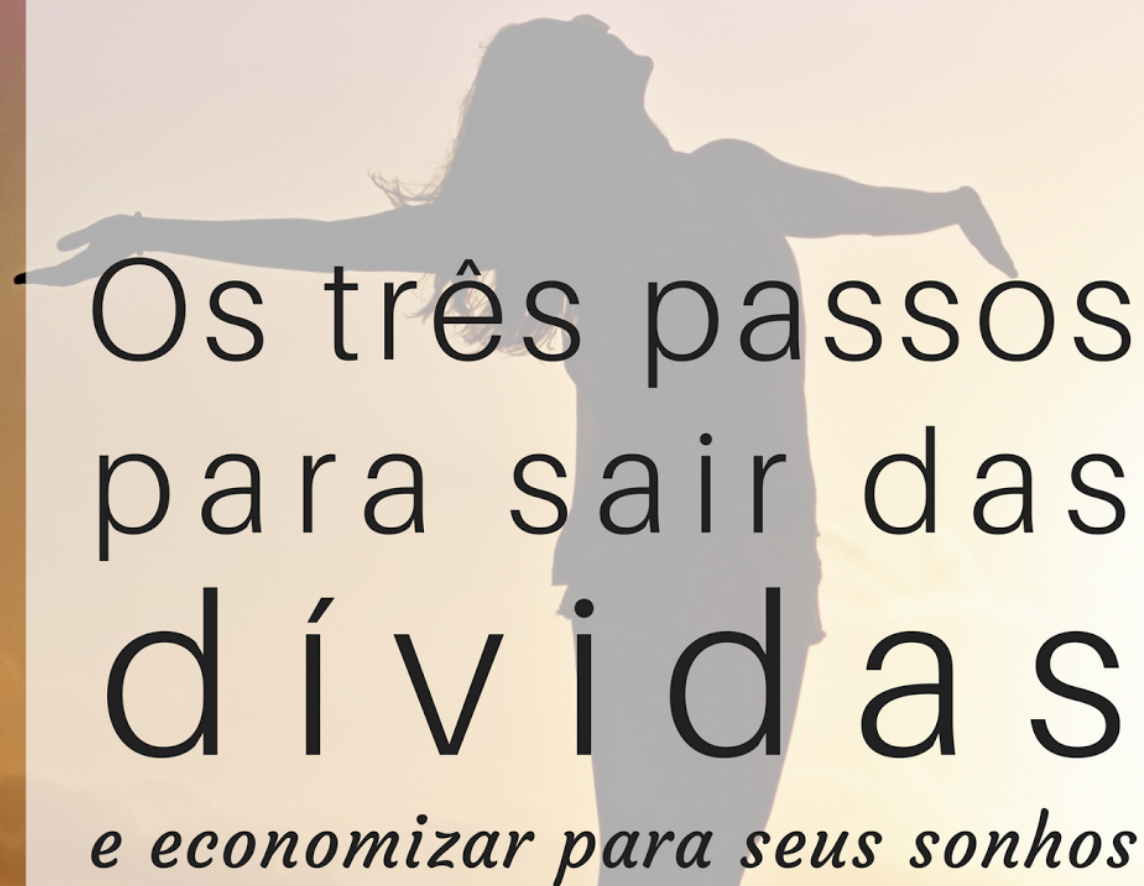




Os três passos para sair das dívidas

e economizar para seus sonhos

Elaine Maria



www.vivadeproposito.com.br

Apresentação

Olá, tudo bem com você? Aqui é a Elaine Maria e quero te dar as boas vindas a este e-book e aos três passos do método que mudou minha situação financeira e que, com certeza, vai mudar a sua.



Eu trabalhei por 18 anos em uma empresa multinacional, tinha meu trabalho reconhecido e uma ótima renda. Não era apaixonada pelo que fazia, mas estava satisfeita. E com o que ganhava pude acumular um bom patrimônio, estudar, viajar, investir, e assim por diante.

Até que em 2011 o gerente da minha área foi substituído, entrando outro que realmente não sabia lidar com pessoas. De imediato, essa mudança gerou diversos problemas na equipe, deixando as pessoas perdidas e sem motivação para o trabalho.

Isso, é claro, começou a minar minha satisfação. Por várias vezes chorei antes de ir ao trabalho. Não queria estar ali. Então, sem perceber, comecei a compensar o que sentia gastando com o que não precisava. Primeiro, sem comprometer muito minha renda.

Mas, conforme aumentavam os problemas e a minha insatisfação, aumentavam também os gastos sem propósito. E então passei a comprometer o que não podia. E, em

seguida, fiz dívidas totalmente desnecessárias.

E para piorar, como precisava minimizar meus problemas financeiros, passei a trabalhar cada vez mais com algo que não queria. Então fazia horas extras, e ainda trabalhava nas horas vagas. Mas o dinheiro nunca dava.

Fiquei quase dois anos nessa situação, até que em 2014 minha filha nasceu.

E quando ela nasceu, **bateu o desespero**. Percebi que se continuasse do jeito que estava, endividada e trabalhando como se não houvesse amanhã, não teria tempo para ver ela crescer.



E isso era inaceitável! Tinha que dar um jeito na situação. Precisava desesperadamente sair daquele sufoco.

Mas eu já sabia muita coisa sobre organização, finanças e investimentos. Tinha uma planilha de controle e costumava registrar os gastos.

Então por que não conseguia gastar menos? Por que as dívidas só aumentavam? Por que, no mês que tinha certeza que iria sobrar, acontecia alguma coisa e gastava ainda mais?

Foi quando algo curioso aconteceu durante minha licença maternidade.

Eu havia comprado um certo livro uns dois anos antes, mas não tinha conseguido ler. Já havia tentado algumas vezes, mas era como se ele estivesse em outro idioma. Simplesmente não conseguir lembrar do que lia!

Mas nessa época, quando dei de cara com ele na estante, senti que devia tentar de novo. Era um livro sobre Programação Neurolinguística.

Então, aproveitando as sonequinhas da Laura, comecei a ler. E à medida que lia, senti que um tampão era retirado dos meus olhos. Então, comecei a entender:

O que estava criando aquela situação na minha vida financeira era o que eu NÃO SABIA SOBRE MIM.

Com isso em mente resolvi me aprofundar e descobrir mais sobre o assunto. E por dois anos, dediquei o tempo que tinha disponível - depois do trabalho e da rotina de mãe, esposa e dona de casa - para entender como o subconsciente influencia nossos resultados e o que fazer para mudar.

E sabe o que descobri?

Descobri que a falta de dinheiro nunca é o problema.

“Mas como assim, Elaine? Minha falta de dinheiro é bem real para mim”.

Sim, com certeza. Ela parece bem real do dia-a-dia. Mas a falta de dinheiro é só o efeito daquilo acreditamos sobre dinheiro.

E para mudar nossa situação, precisamos olhar além dos nossos resultados. Olhar para o que não estamos vendo, para o que ainda não sabemos sobre nós mesmos.

Pois é naquilo que não sabemos que está a solução que precisamos.

Em resumo, a falta de dinheiro, as dívidas, as coisas que acontecem e levam o seu dinheiro no mês que você tinha certeza que iria sobrar, tudo isso são o resultado das suas CRENÇAS sobre dinheiro.

Crenças que adquiriu desde a infância e que orientam sua vida e sua forma de lidar com o dinheiro.

Somente ao identificar e ressignificar essas crenças vai conseguir sair das dívidas e ter dinheiro para fazer o que quiser.

E com esse trabalho de dois anos consegui:

- 1. Sair das dívidas e nunca mais gastar sem propósito;**
- 2. Economizar de forma consistente para meus objetivos;**
- 3. E investir no estilo de vida que desejava para mim e a minha família.**

Assim, nesse e-book compartilho alguns dos passos do método que criei para sair das dívidas. E que uso com meus

clientes para que saiam do sufoco e invistam em seus verdadeiros sonhos.

E agora convido você a avançar, conhecer e exercitar o primeiro passo, começando já a transformar sua vida financeira.

Vamos lá?



Passo 1 **Reconheça seu passado**

Para sair de verdade das dívidas, o primeiro passo é identificar:

- A. As crenças e valores que cercam você, começando pelo que ouvia, via e sentia na sua infância;**
- B. Os resultados que teve nos últimos anos.**

A ciência têm mostrado, cada vez mais, que somos fruto do meio. Ou seja, que as pessoas e o ambiente onde vivemos nos influenciam o tempo todo. E nós a ele.

E com nossas finanças, isso não é diferente.

Desde pequenos recebemos ensinamentos, direta ou indiretamente. E, por isso, a forma como nossos pais, avós, tios, professores percebiam o dinheiro influenciou a forma como encaramos o dinheiro hoje.

Assim, muito desse material ainda está aí, no inconsciente, influenciando a forma como você age em relação ao seu dinheiro.

E é por isso que precisamos colocar um holofote nas nossas raízes. Ou melhor, nos conscientizando sobre isso. As duas atividades propostas a seguir vão te ajudar a fazer isso.

1) As crenças que você não sabe que tem

Responda às seguintes questões sobre sua infância. Você pode (e deve) consultar as pessoas que criaram você caso não se lembre.

- a) O que você costumava ouvir sobre dinheiro? O que diziam a você ou a outras pessoas sobre ele?**
- b) Quais as situações que você observava? Como seus pais lidavam com o dinheiro? Existiam brigas, discussões? O dinheiro era uma solução ou um problema?**
- c) Qual sua lembrança mais antiga em relação ao dinheiro? O que você estava fazendo? Como se sentiu?**

2) Os resultados que você está tendo

Para fazer essa atividade você precisa levantar todos os seus rendimentos, patrimônio e dívidas dos últimos cinco anos, pelo menos. Use a declaração de imposto de renda como base.

Com os dados em mãos observe sua evolução patrimonial.

- 1) Seus investimentos têm acompanhado seus rendimentos?**
- 2) Seus rendimentos aumentaram mas isso não aparece no seu conjunto de bens e direito?**

3) Como um afeta o outro

De que forma o que você ouviu, viu e sentiu na infância está influenciando seus resultados hoje? Anote suas considerações.

Passo 2 Conheça seus gastos

Para conhecer seu padrão de gastos anote os mesmos durante 30 dias. Use também como apoio os extratos do banco, contas pagas, talão de cheques e outros comprovantes dos últimos três meses.

Divida as despesas por categorias e subcategorias conforme seu padrão de gastos. Veja o exemplo:

Categoria	Subcategorias
Alimentação	Mercado, sacolão, açougue, restaurante
Transporte	Combustível, estacionamento, pedágio
Residência	Água, Luz, Telefone

Totalize cada subcategoria por mês e vamos calcular o **quanto efetivamente ganha por hora**.

Isso pode ser novo para você, mas ajuda demais a mudar sua relação com o dinheiro e começar a economizar.

Você precisa olhar seus rendimentos da mesma forma que uma empresa. E como uma empresa, você tem gastos para obter suas receitas.

Estou falando de gastos como transporte, vestuário, estudo, entre outros. Além disso, você também gasta mais tempo do que o previsto no seu contrato de trabalho para poder ir

trabalhar.

Isso significa que as horas totais de trabalho e o valor que realmente recebe é diferente do salário ou rendimentos.

Deixe eu te dar um exemplo:

Uma pessoa tem um salário líquido de R\$ 5 mil para 220 horas mensais, o que dá R\$ 22,73 por hora

Ela usa 2 horas por dia no carro, com um gasto de R\$ 200 de gasolina, R\$ 150 de seguro, R\$ 100 de manutenção e R\$ 100 com a documentação anual, total de R\$ 550.

Faz pós-graduação, num total de 12 horas a mais por mês, com um custo de R\$ 800 ao mês.

Para relaxar, ela assiste duas horas de televisão todos os dias, com um custo mensal de R\$ 100,00.

	Horas por mês	Valor por mês	Valor / Horas
Rendimentos líquidos	220	R\$ 5.000,00	R\$ 22,73
Ajustes	<i>em horas mensais</i>	<i>total em dinheiro</i>	
Ida e volta do trabalho (ônibus, gasolina, pedágio, etc)	44	R\$ 550,00	
Aparência (roupas, calçados, acessórios, cabelo, barba, tratamentos)			
Refeições (almoço, cafezinho, lanches, guloseimas, etc)			
Estudo (cursos, palestras, livros, revistas, etc)	12	R\$ 800,00	
Entretenimento (tv, viagens, cinema, jogos, etc)	44	R\$ 100,00	
Doenças relacionadas com o trabalho (médicos, hospitais, medicamentos)			
Outros itens necessários para manter o trabalho			
Tempo e dinheiro gastos para manter o trabalho (total de ajustes)	100	R\$ 1.450,00	
Rendimentos com ajustes (total efetivo)	320	R\$ 3.550,00	R\$ 11,09

Isso resulta em 100 horas a mais dedicadas ao trabalho, no total de 320 horas, a um custo adicional de R\$ 1.450,00 e um valor efetivo por hora de trabalho de R\$ 11,09.

Uma grande diferença em relação ao valor de R\$ 22,73 inicial, não é mesmo?

Agora avalie quantas horas precisa trabalhar para pagar cada gasto.

Sabendo o quanto você gasta em cada categoria e o valor efetivo da sua hora de trabalho, divida o valor do gasto pelo valor da hora e você vai descobrir o quanto de horas de trabalho precisa para pagar cada gasto. Exemplo:

Item	Valor	Valor Efetivo da Hora de Trabalho	Total de Horas de Trabalho
Carro	550,00	11,09	50
Pós-graduação	800,00	11,09	72
Televisão	100,00	11,09	9

Ou seja, para pagar cada um desses itens é necessário investir uma grande quantidade de horas do seu tempo.

Mas será que você **QUER querer investir estas horas em cada um desses gastos?**

Passo 3 Quais são seus sonhos?

Por fim, tenha em mente que você não quer sair das dívidas e economizar só para ter dinheiro. Ou mesmo para realizar seus sonhos.

“Elaine, como assim?”

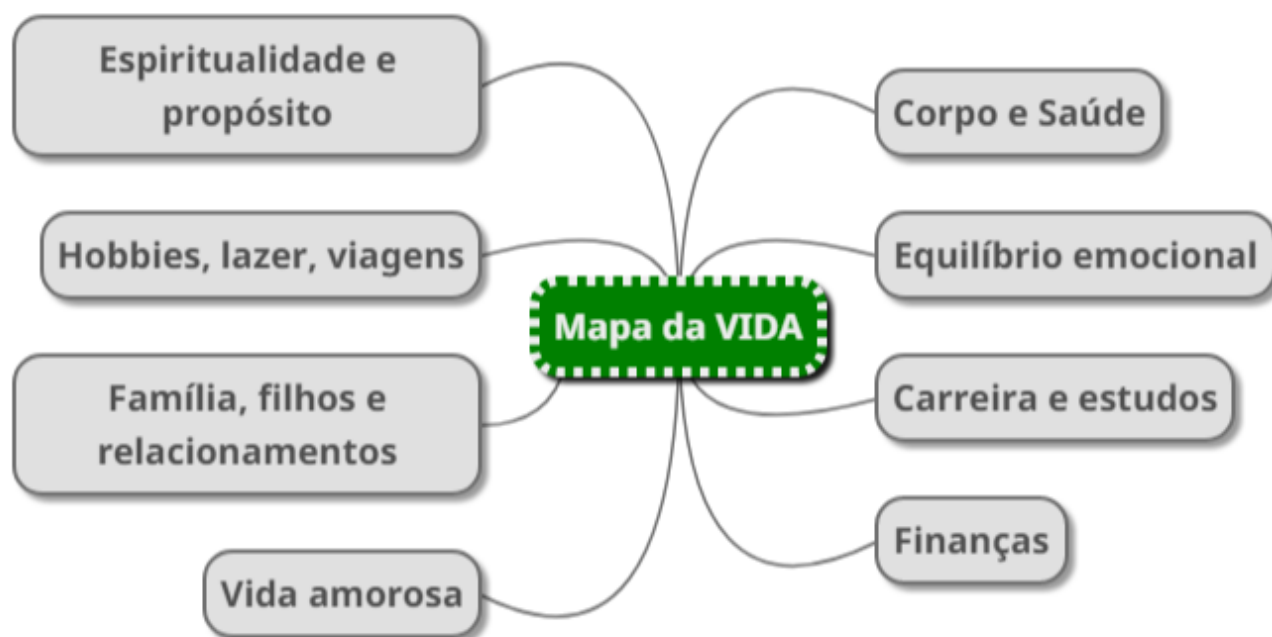
Na verdade, você quer alcançar esses objetivos para se sentir bem, feliz, realizado, aliviado, tranquilo.

Assim, só queremos o que queremos para nos sentirmos de determinada maneira. E ter isso em mente muda completamente a forma como nos relacionamos com nossos objetivos.

1) Seus objetivos

Em termos de realização, o que você deseja alcançar em cinco anos para cada uma das áreas no mapa mental à seguir?

Em termos de reconhecimento, como deseja se sentir consigo mesmo para cada uma delas?



2) Seus gastos e seus objetivos

Por último, avalie seus gastos em relação a seus objetivos.

Os gastos que você levantou estão com o que deseja alcançar?

Eles ajudam você a ter mais do que realmente quer para a sua vida ou estão levando o seu dinheiro para longe dos seus objetivos?

Responda essas questões para cada categoria e subcategoria de gastos e identifique 3 subcategorias com potencial para redução.

O quanto você quer reduzir em cada uma delas?

Dessa forma você poderá reduzi-los e criar uma margem dentro do seu orçamento para renegociar as dívidas com

tranquilidade, sabendo que poderá pagar o que foi prometido.

E ainda economizar uma parte dos seus rendimentos para adiantar as parcelas e pagar menos juros.

Assim, o segredo de sair das dívidas e economizar para seus sonhos está em se conhecer melhor, reconhecer sua situação financeira e criar objetivos a partir dos sonhos, alinhando o que você faz no seu dia-a-dia ao porque você faz e priorizando o que realmente é importante para você.

Foi assim que consegui quitar a maioria das minhas dívidas em apenas dois anos e sair da empresa que trabalhava para criar meu próprio negócio.

O que você está deixando de viver por causa das dívidas?

Sua vida está paralisada? Não consegue nem mesmo pensar nos seus sonhos por causa das dívidas?

Saiba que não está sozinho.

As últimas estatísticas mostram que 57,6% das famílias brasileiras possuem dívidas, sendo 77% delas no cartão de crédito.

Isso acontece porque a maioria das pessoas:

- **Não sabem o quanto gastam de verdade**
- **Vivem acima do seu padrão de vida**
- **Confundem forma de pagamento com dinheiro disponível**

E isso faz com que fiquem endividadas.

Elas fazem vários cartões, crediários de lojas e usando o cheque especial, se esquecendo que terão que pagar as prestações correspondentes em até 30 dias.

E que acontece na hora de pagar? O dinheiro não dá!

E então precisam fazer pequenos empréstimos a taxas absurdas para conseguir pagar aquele mês.

Mas como fica o próximo? Agora existe mais uma parcela. E

o dinheiro não vai dar...

Ufa! Que sufoco!

Você se identifica com a situação acima? Então eu posso te ajudar.

Através do meu método NPNS (NoPlanNoSpent), que ensino no meu programa **Como Sair das Dívidas**, posso ajudar você a organizar suas finanças, sair das dívidas e economizar para seus objetivos.

É um programa prático, fácil de aplicar e focado para gerar resultados em apenas 4 semanas.

Você quer sair das dívidas e economizar para seus sonhos?

Acesse www.vivadeproposito.com.br/comosairdasdividas/ e descubra como participar.

Espero você do lado de cá!

Elaine Maria

Sobre mim

Elaine Maria Costa é Especialista em Finanças Pessoais, Coach de Vida e Negócios, Administradora, blogueira a quase 10 anos na área de vida simples, com 18 anos de experiência em multinacional nas áreas de organização, gestão e controle de processos. Ajuda você a sair das dívidas e economizar para seus sonhos.



Saiba mais:

Meu site: <http://www.vivadeproposito.com.br>

Meu podcast: <http://www.vivadeproposito.com.br/tag/podcast>

Meu LinkedIn: <https://br.linkedin.com/in/coachelainemaria>

Meu Facebook: <https://www.facebook.com/vivadeproposito>