



MISSÃO

Ajudar PESSOAS a construir seu projeto de vida pessoal e profissional através da mudança do seu modelo mental e da crença no seu potencial individual.



Quem é Ângela Guimarães?

É uma acreana, Pedagoga, Especialista em Ensino e Gestão Escolar, Coach Educacional, Educadora Executiva, Programadora Neurolinguística, Hipnoterapeuta e Mestranda em Coaching Pessoal e Liderança Organizacional. Morou no Amapá de novembro de 2004 a maio de 2020 onde atuou como diretora na Fundação BRADESCO Santana-AP, por 10 anos e, em 2020, inicia seu trabalho na modalidade EaD. Possui mais de 30 anos de experiência em educação onde atuou como professora, coordenadora pedagógica e diretora de ensino na rede pública e privada, incluindo a Educação Profissional e a Educação Superior. Também atuou como facilitadora na Escola de Administração Pública do Estado do Amapá - EAP e Assistente de Ouvidora no Núcleo de Ouvidoria e Atendimento da Seed/AP. É idealizadora do Projeto “*Cuidando de quem cuida do futuro*” onde realiza trabalho direcionado aos educadores. Ingressou no mercado digital em 2020 com o lançamento dos cursos descomplica BNCC, Gestão Democrática Escolar, Gestão Pedagógica e Gestão de Ensino, além de publicar semanalmente vídeos no YouTube e posts em seu blog, com temáticas voltadas para a área educacional e corporativa.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	05
2. O problema.....	06
3. Dicas para ter uma vida financeira mais saudável.....	07

INTRODUÇÃO

Se você por algum motivo se sente perdida, endividada, fracassada, envergonhada, angustiada, ansiosa, desamparada, tudo isso junto ou sente alguns desses sintomas, SIM, ESSE E-BOOK É PARA VOCÊ!



O PROBLEMA...

Lidar com dinheiro pode ser uma fonte de angústia e ansiedade. Pesquisas mostram que é comum as pessoas se sentir mal quando estão analisando suas contas ou fogem vorazmente dessa tarefa.

Vou conseguir pagar minhas dívidas? Ter um lugar decente para viver? Tenho controle efetivo das minhas finanças? Eu sei o que é renda ativa e renda passiva? Será que estou gastando meu dinheiro adequadamente? Estou investindo? Existem maneiras de melhorar a relação com o dinheiro e tornar a vida financeira mais saudável?



DICAS PARA TORNAR SUA VIDA FINANCEIRA MAIS SAUDÁVEL



Planeje-se!

Pare e pense! O que eu quero fazer com o dinheiro? Ter clareza do que você vai fazer com o dinheiro facilita muito o planejamento financeiro. Lembra-se da “Roda da Vida”? Pois é! Vai lá, reveja as sete áreas e foque a área financeira.

Definindo o quer fazer, quando quer fazer e quanto isso custa, é possível elaborar um plano para chegar lá. Uma boa pedida é trabalhar com mapas mentais, mas se você não sabe como fazer isso não se preocupe que em breve publicaremos algo sobre a utilização desta ferramenta. Vale a pena conferir!

Nessa fase, esqueça qualquer conselho ou orientação sobre finanças e concentre-se no que realmente deseja. Se você está praticando o “Mapa dos Sonhos” alinhe o planejamento aos seus desejos.

Coloque todos os sonhos no papel e classifique definindo o que é prioridade (sonhos de que você não pode abrir mão) e o que é desejável (o que não será o fim do mundo se você não realizar). Ao lado coloque o quanto eles custam.

<i>SONHO</i>	<i>PRIORIDADE</i>	<i>DESEJÁVEL</i>	<i>CUSTO (r\$)</i>
---------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------

--	--	--	--

Esse tipo de lista ajuda muito. Se feito em conjunto com a família dar para contemplar os sonhos de todos. “Algumas pessoas têm situação financeira bagunçada, até caótica. Mas, olhando no detalhe, é possível ver que o problema não é só financeiro. Falta um planejamento de vida.

Elas vão tocando, sem parar para pensar sobre o que realmente querem fazer e aonde querem chegar. Quando a ficha cai, pode ser tarde”, diz Ivens Gasparotto Filho.

Não importa se os objetivos mudam ao longo da vida, isso é até saudável. Pode ser que você seja obrigado a alterar seus planos após algum acontecimento inesperado, bom ou ruim. Se isso acontecer, não desanime: refaça as contas e mude a rota. Mas continue colocando tudo no papel: só assim você saberá quanto tem de poupar para atingir seus objetivos.

Atente para o inesperado

Precisar de dinheiro de uma hora para outra nem sempre significa que algo deu errado. Pouquíssimos brasileiros parecem preocupados com o futuro. Mesmo que você esteja numa situação confortável, é melhor.

Saiba quanto você ganha e quanto gasta

Anotar e controlar as receitas e despesas, além de maçante é fonte de angustia. Se você ainda não fez isso, comece agora! Anote todos os seus ganhos gastos. Além de planilhas existem aplicativos que ajudam na tarefa. Após organização realize o monitoramento e controle sistemático. Se sobrar pouco ou nada, será impossível realizar seus sonhos sem promover mudanças.

Livre-se das dívidas nocivas

Os juros no Brasil são altíssimos, portanto, se você possui empréstimos e/ou dívidas com o cartão de crédito crie uma maneira de livrar-se das dívidas de uma vez por todas. Negociando ou renegociando. Para quem está endividado, pagar o que deve precisa ser o principal objetivo financeiro. Depois disso, é hora de tentar ganhar dinheiro.

Controle seus gastos

Se você acha que cortar gastos é difícil, saiba que você não está só nisso. Talvez ganhar pouco seja um problema, talvez não prestar atenção nos gastos...

Quem começa a prestar atenção nos gastos conseguem diminuir entre 10% a 30% das despesas.

Como fazer? Cortar os gastos que corroem o orçamento e geram pouco ou nenhum benefício e LIVRE-SE da ideia de que devemos abrir mão de tudo que nos dar prazer em nome da economia não cabe nos tempos de hoje.

A proposta é gastar de forma inteligente, evitar o desperdício usufruindo do que te dar prazer de forma inteligente, evitar o desperdício usufruindo do que te dar prazer de forma econômica, como por exemplo ir ao cinema nos dias promocionais, viagens em baixa temporada.... Agora, se a situação está crítica, defina um prazo para colocar tudo nos eixos e aperte o cinto do desperdício.

Para economizar é preciso abrir mão de algumas coisas, mas você é quem deve decidir o que vai cortar, não fique dando ouvidos e ouvindo a opinião alheia, afinal você deve saber o que pode e deve ser cortado. Se não sabe, o problema é bem maior.

Para quem não sabe por onde começar, grupos de consumo consciente podem ajudar. Esses grupos difundem ideias de como consumir com inteligência.

Planeje suas compras. Não seja impulsivo na hora de comprar, por isso planeje antecipadamente e não desfoque. O que você listou é o que você realmente precisa!

Leve em consideração a necessidade do seu consumo. Implante a filosofia do “menos com mais” desde a decoração do quarto do bebê ao alimento que é posto em sua mesa.

Reutilize produtos e embalagens. Não compre outra vez o que você pode consertar e reutilizar.

Recicle!

Use seu crédito de forma consciente. Pense bem se o que você vai comprar a crédito não pode esperar e esteja certa de que poderá pagar as prestações.

Escolha bem. Em suas escolhas de consumo, não olhe apenas preço e qualidade do produto. Valorize as empresas em função de sua responsabilidade social e ambiental.

Compre sempre do comércio legalizado. Às vezes o barato custa caro e você combaterá o crime organizado e a violência.

Adote uma postura ativa. Envie as empresas sugestões e críticas construtivas sobre seus serviços e produtos. Seja uma militante do consumo consciente: sensibilize outros consumidores e dissemine informações, valores e práticas do consumo consciente. Monte grupos para mobilizar familiares, amigos e pessoas mais próximas.

Avalie constantemente os princípios que guiam suas escolhas e seus hábitos de consumo.
Faça do planejamento das suas compras um hábito!

Faça uma revisão geral. Sabe aqueles objetos, roupas, sapatos, enfeites, panelas, copos e tudo que você não usa mais e que não possui nenhuma utilidade, pois é, tente voltar a usar o que está guardado e, se achar que não é possível, doe ou venda tudo, mas tudo mesmo!

Pesquise antes de comprar. Pesquise, troque informações com amigos e foque comprar durante as promoções. Em alguns casos, as diferenças de preços chegam a ser gritantes e irritantes.

Valorize a qualidade. Às vezes o barato custa caro, se é mesmo necessária à aquisição compre produtos e materiais de qualidade. São mais duradouros e você não precisa investir tempo e dinheiro com reclamações e nem se desgastar emocionalmente com aborrecimentos.

Reaproveite e troque. Frequentemente espaço de trocas e customize o que for possível. Esse ato simples, porém, pouco utilizado é poderoso no item economia.

Alugue em vez de comprar. Se vai usar pouco, não compre. Existem sites especializados em alugar roupas, sapatos e acessórios.

Revise suas despesas. Às vezes gastamos dinheiro com produtos e serviços que não quase não utilizamos. Se você usa pouco será que vale a pena pagar por isso? Por exemplo, se você paga uma TV acabo e quase nunca utiliza, é conveniente manter essa assinatura? Outro exemplo é o carro, se você anda muito pouco de carro há necessidade de ter um na garagem? Você já calculou os custos com IPVA, manutenção, seguro, gasolina? Para o tempo que você utiliza não seria preferível lançar mão de um transporte alternativo e usar esse dinheiro para algum investimento?

Viva como um milionário. No Best-seller “O milionário mora ao lado”, traz algumas descobertas surpreendentes. Entre elas a que os milionários vivem sem ostentações e focados em economizar. Não sentem a necessidade de ostentação e se ocupam de causas essenciais. Experimente modelar esse comportamento e deixar de lado esse desejo de comprar coisas caríssimas apenas para manter status.

Aumente suas receitas. Que tal pensar na possibilidade de ganhar com inteligência? O que você sabe fazer que te permite ganhar uma renda extra? Como você tem se relacionado com a sua carreira? Está preparada para receber as grandes promoções? Uma maneira de ganhar mais é justamente investir em seu autodesenvolvimento. Nem sempre isso vai resultar em mais dinheiro no próximo mês, mas poderá elevar seus ganhos a médio e longo prazo.

Seja flexível. Todo planejamento precisa ser revisto. Se sua vida mudou, não finja que nada aconteceu. Analise o impacto das mudanças e refaça seus planos. É importante lembrar que o planejamento financeiro existe para melhorar a sua vida, e não para dificultá-la.

Defina seu percentual de economia. Ora, o quanto você vai economizar está totalmente vinculado ao tamanho do seu sonho. Portanto, registre ao lado de cada sonho o percentual de economia que você precisa garantir para que este sonho seja realizado. Registre os indicadores de conquistas, como por exemplo o uso de setas, para cima com a cor verde como status positivo, amarela para o lado como estando em processo e vermelha para baixo como status negativo. Periodicamente analise esses indicadores e reveja as suas estratégias para que o percentual seja garantido.

Organize suas economias. Organize suas economias em três grupos: reserva para emergências, reserva em médio prazo e reserva para aposentadoria. A reserva para as emergências devem ser os primeiros a serem poupanados. Defina o valor que você quer ter em dois, cinco e dez anos. Use um simulador para fazer os cálculos de quanto você precisa economizar.

Proteja-se de si mesmo. É uma tarefa árdua guardar dinheiro e se planejar para o futuro, mas manter-se na linha pode ser mais difícil. Se você tem o hábito de fraquejar, busque formas para se proteger de você mesma, como por exemplo, ter aplicações automáticas, deixar os investimentos fora de alcance, contratar um consultor financeiro.

Invista. Mas lembre-se que nem todo investimento é bom para você. Por isso, comece pelo básico, analise os custos para investir, corra riscos calculados, desconfie, levante seu perfil de investidor, contrate um profissional especializado, fique atenta a variação da renda fixa, use seu conhecimento e fuja das dicas e modismos. Investir em imóveis nem sempre é um bom negócio. Comprar um imóvel para morar é diferente de comprar um imóvel para investir. Se optar por esse investimento, paneje os próximos cinco anos, analise as diferenças de preços entre os imóveis a venda, calcule o custo de oportunidade, prefira imóveis de dois quartos, fique atento a localização.

Fuja do rendimento garantido: Na maioria das vezes essa renda garantida sai do bolso do próprio investidor e, também, pode ocorrer de deduzir esse valor do resgate prejudicando o investidor.

Prepare-se para a aposentadoria: Estime os gastos que terá ao se aposentar, poupe no mínimo 10% do que ganha e tenha um plano de carreira para depois dos 60. Com o aumento da expectativa de vida nada de ficar refém do controle remoto após os 60 anos não é mesmo? Descubra algo que pode vir a ser uma segunda carreira e, uma segunda fonte de renda.



Dinheiro não traz felicidade, mas dá uma sensação tão parecida que é necessário um especialista para ver a diferença. Oscar Wilde