



Las Finanzas son Femeninas

Independencia financiera a través de la inteligencia femenina

Diario Financiero

**Define tus metas y objetivos
y hazlos realidad en 90 días**



Diario Financiero

© 2021 Finanzas Femeninas
Reservados todos los derechos.

De ninguna manera es legal reproducir, duplicar o transmitir cualquier parte de este documento, ya sea en medios electrónicos o en formato impreso. La grabación de esta publicación está estrictamente prohibida y no se permite a menos que cuente con el permiso por escrito del autor.

La información proporcionada en este documento se declara veraz y coherente, en el sentido de que cualquier responsabilidad, en términos de falta de atención o de otro tipo, por cualquier uso o abuso de las políticas, procesos o instrucciones contenidas en el mismo, es responsabilidad exclusiva y absoluta del lector receptor. Bajo ninguna circunstancia se imputará al autor ninguna responsabilidad legal o culpa por cualquier reparación, daño o pérdida monetaria debido a la información aquí contenida, ya sea directa o indirectamente. El autor posee todos los derechos.

Aviso Legal

Este libro está protegido por derechos de autor y es solo para uso personal. No puede enmendar, distribuir, vender, usar, citar o parafrasear ninguna parte o el contenido de este libro sin el consentimiento del autor o propietario de los derechos de autor. Se emprenderán acciones legales si esto se incumple.

Aviso de exención de responsabilidad

Tenga en cuenta que la información contenida en este documento es solo para fines educativos y de entretenimiento. Se ha hecho todo lo posible para proporcionar información completa precisa, actualizada y confiable. No hay garantías de ningún tipo expresas ni implícitas. Los lectores reconocen que el autor no participa en la prestación de asesoramiento legal, financiero o profesional. Al leer este documento, el lector acepta que bajo ninguna circunstancia somos responsables de las pérdidas, directas o indirectas, en las que se incurra como resultado del uso de la información contenida en este documento incluidos, entre otros, errores, omisiones o inexactitudes.

Declaración enlaces afiliados

Algunos de los enlaces proporcionados en este libro son enlaces afiliados. Estos no tienen ningún costo adicional para usted. Recibiremos una pequeña comisión si decide comprar alguno de los productos listados en este libro. Recomendamos estos productos porque tenemos experiencia con ellos y nos han dado excelentes resultados, no por las posibles comisiones que recibiríamos si decide comprar.

Diseño, contenido, edición, gráficos, ilustraciones y maquetación por Miriam Valentin.
Diríjase a www.finanzas-femeninas.com si necesita autorización para reproducir algún fragmento de esta obra.

Diario Financiero

Define tus metas y objetivos y hazlos realidad en 90 días

Este no es un diario financiero como los demás. Es una herramienta muy poderosa diseñada para ayudarte a **identificar y establecer tu visión, y definir, planificar y hacer un seguimiento de tus metas financieras**, desglosándolas en pequeños objetivos realizables, además de expandir, desarrollar y transformar tus hábitos y mentalidad.

Este diario te acompañará y te ayudará durante 90 días a estructurar mejor tu vida financiera y llevar a cabo los objetivos necesarios para llegar a las metas que quieres alcanzar.

Si prefieres escribir tus metas y objetivos a mano, este diario también está disponible como libro impreso. Puedes encargar tu ejemplar [aquí](#).

Si ya tienes claro cuál es tu meta financiera y cómo llegar, este diario te ayudará con la implementación. Si no, te ayudará a definir tu meta y encontrar tu camino para alcanzarla mediante ejercicios prácticos.

Puedes comenzar con tu diario financiero en cualquier momento del año.

No esperes hasta nochevieja, el mes que viene, ni mañana – ¡empieza hoy mismo tu viaje hacia tu meta financiera!



¿Quieres aprender más sobre finanzas personales, cómo invertir tu dinero inteligentemente y crearte flujos de ingresos pasivos? ¿Quieres más informaciones, recursos y herramientas?

Entonces pásate por mi blog:

www.finanzas-femeninas.com



*"Dentro de un año, desearás
haber comenzado hoy."*

– Karen Lamb –

START

A long, straight road stretches into the distance under a blue sky with white clouds. The word "START" is painted in large, bold, white letters on the asphalt in the foreground.

todas soñamos con ser libre

Libre de miedos, libre de un trabajo laborioso, libre de prejuicios, libre de malestar y enfermedades, libre de preocupaciones financieras.



Mi gran sueño siempre ha sido ser *libre*: poder decidir libremente cómo planear mi día, cuándo, cómo y dónde trabajar, cómo pasar mi tiempo, poder hacer lo que más

me gusta, y contribuir a mejorar un poco el mundo en el proceso.

En busca de mi libertad, he aprendido 2 cosas fundamentales:

- 1 ***la libertad tiene un precio***
- 2 ***ese precio es calculable***

(... y a menudo no es una cifra astronómica como solemos pensar en un primer instante.)

Que el precio de tu libertad es calculable, ¡es una buena noticia! Porque saber el precio de tu libertad, la hace palpable y puedes planear y tomar acciones para alcanzarla.

En los últimos años he profundizado mis conocimientos el tema de las finanzas. He leído

decenas de libros sobre desarrollo personal, inversión en bolsa y emprendimiento. He participado en cursos, seminarios y mentorías para poder entender mejor cómo funciona nuestra mente y sobre todo cómo influye nuestra situación financiera en nuestro bienestar físico y mental, en nuestro entorno y en nuestras relaciones con seres queridos.

Para muchas mujeres las finanzas sigue siendo un tema complicado y lleno de trampas. Somos más **intuitivas, más emocionales e incluso espirituales**, por lo que a muchas el dinero nos parece un tema desagradable, por no mencionar el acondicionamiento al que somos sometidas en nuestra infancia, adolescencia e incluso en nuestra temprana adultez.

Pero las finanzas son como cualquier otro proyecto que emprendemos. Conllevan una cierta inversión inicial de tiempo y esfuerzo pero vale la pena adentrarse en la materia, porque al fin y al cabo, **tus finanzas van estrechamente vinculadas a tu libertad, tu independencia y tu calidad de vida.**

todas soñamos con ser libre

Casi un 80% de las mujeres que hoy tienen entre 35 y 50 años caerán víctimas de la pobreza en su vejez.



He librado muchas batallas para salir adelante – algunas ganadas, otras tantas perdidas. A menudo me sentí desanimada y abrumada, pero mi deseo de libertad e independencia me impulsaron una y otra vez, me hicieron escalar grandes montañas y despertaron finalmente en mí el deseo de **ayudar a otras mujeres a escalar su propia montaña hacia su libertad financiera.**

mi misión

Mi misión es inspirar a mujeres como tú...

- a **tomar conciencia** de su situación y futuro financiero
- a que **se protejan** de la dependencia de otros y **se liberen** de su ignorancia e indiferencia
- a **dejar de sentir culpa, remordimiento o frustración** y
- comenzar a **desarrollar una actitud positiva** hacia el dinero
- **lograr satisfacción, prosperidad y abundancia** más allá de lo material, y
- aprender a **vivir en gratitud**, que es lo que conduce finalmente a la prosperidad.

Me da mucha alegría ver como crece cada día la comunidad [Finanzas Femeninas](#) y me hace enormemente feliz poder acompañar a tantas mujeres en este camino – independientemente de en qué parte del mundo se encuentren. Todas y cada una de nosotras nos merecemos llevar una vida en abundancia y todo lo bueno que nos pueda suceder.

¡No te detengas ahora! Ya has dado el primer paso. Sigue adelante. **Usa el saber colectivo de nuestro grupo Facebook para ayudarte a resolver tus problemas, preguntas y dudas.** Continúa usando este diario cada día y utiliza la plantilla de [contabilidad doméstica](#) como herramienta auxiliar.

Continúa tu viaje hacia una vida más abundante y libre – ¡buen viaje amiga!

Un abrazo,

Miriam

Índice

9 *prólogo*

11 *tu meta financiera*

17 *tu mapa de sueños*

19 *los 7 niveles de tu "por qué"*

23 *cómo utilizar este diario financiero*

29 *tu diario financiero*

32 *10 consejos sobre dinero*

35 *consejos de lectura*

39 *comunidad*

40 *afirmaciones*

42 *regalo*

*"Si uno no sabe a qué puerto navega,
ningún viento es favorable."*

– Lucio Séneca –



prólogo

Libertad o rueda de hámster – la decisión es simple. Está en tus manos llevar una vida según tus reglas y libre de preocupaciones económicas.



Por lo general, intercambias tu tiempo – un bien limitado y muy valioso – por dinero. Recibes un sueldo por pasar una cierta cantidad de horas haciendo un determinado trabajo en un lugar concreto, cuando en realidad podrías estar viajando, leyendo un libro o pasando un rato agradable con tus seres más queridos.

Si prefieres lo último (y de eso estoy segura), debes deshacerte del viejo trueque "tiempo por dinero" y comenzar a construir lo que se conoce como *ingreso pasivo* – dinero que trabaja por tí mientras tú te dedicas a pasar tu tiempo con lo que realmente te hace feliz. ¿Pero cómo? ¿Por dónde empezar?

La finalidad de este diario financiero es **expandir, desarrollar y transformar tu mentalidad** para que puedas hacer realidad tu sueño de independencia financiera. Lo que incluye un uso sensato del dinero, autoreflexión y deshacerte de hábitos que te mantienen en dependencia en lugar de liberarte.

Este diario te ayudará a acercarte más a tus metas financieras y te acompañará en tu camino a convertirte en una persona más productiva – en alguien que cumple sus deseos, hace realidad sus metas y vive sus sueños.

Al ponerte una meta financiera, le estas dando un propósito a tus acciones. Escribiendo tu meta te comprometes con ésta, con tus sueños y tu visión. Esto asusta a muchas mujeres porque temen las consecuencias en caso de no cumplir con las expectativas. Pero dudar y vacilar, a la larga sale más caro.

Si ya tienes claro cuál es tu meta financiera y cómo llegar, este diario te ayudará con la implementación. Si no, te ayudará a encontrar tu meta y tu camino para alcanzarla.

Si necesitas apoyo moral en tu camino, únete a nuestro [grupo Facebook](#) (solo para mujeres). Encontrarás más informaciones en la última página de este diario.

"La mayoría de las personas sobreestiman lo que pueden lograr en un año y subestiman lo que pueden lograr en diez años."

– Bill Gates –



tu meta financiera

***¿A dónde quieres ir? ¿Quién quieres ser?
Define tu meta financiera personal.***



10-20 años

En la tabla que encontrarás en la página 14, escribe cuál es tu meta financiera.

¿Con qué sueñas en el futuro (en 10-20 años)?
¿Qué quieres cambiar? ¿Qué te emociona? ¿Qué te hace realmente feliz?

Es muy importante que tu meta te mueva y te motive emocionalmente. Cuanto más fuerte sea el deseo de lograr tu meta, más fácil te será llegar hasta ella.

¿Te gustaría vivir en una finca cerca del mar?
¿Sientes el deseo de realizarte con una pequeña empresa propia sin sentir la presión financiera sobre tus hombros? ¿Quieres desarrollarte espiritualmente o ponerte al servicio de tu comunidad y necesitas una fuente de ingreso pasivo? ¿Quieres jubilarte a los cuarenta y algo en lugar de a los sesenta y tantos? ¿O simplemente ya no te apetece trabajar más? ¿Te gustaría dar la vuelta al mundo en un velero?

¿Quieres viajar y quedarte un tiempo donde más te guste? ¿Te gustaría conducir un descapotable? Sea cual sea tu deseo, ¡apúntalo!

Si aún estás indecisa, empieza por apuntar qué es lo que te disgusta. Tener claro lo que no quieres en tu vida, te ayudará a aclararte sobre lo que sí deseas. Lo más importante es que escuches en tu interior. Tu corazón te dirá lo que realmente quieres.

1 año

¿Cómo influye tu gran meta en tu futuro a medio plazo? ¿Qué debes lograr en los próximos 12 meses para acercarte a tu meta? Para poder vivir, por ejemplo de una renta de alquiler, posiblemente tengas que ahorrar unos 20 ó 30 mil euros, para poder invertir en bienes inmuebles. Quizás tienes deudas, por lo primeramente te conviene amortizarlas lo antes posible.

tu meta financiera

Este diario te ayudará a iniciar tu viaje y a definir qué debes hacer en los próximos 90 días para acercarte a tu meta.



90 días

Si deseas por ejemplo ahorrar 20.000 euros este año, es posible que debas ahorrar una gran parte de tus ingresos además de generar fuentes de ingresos adicionales como por ejemplo, escribir y vender un ebook o dar seminarios sobre un tema especial.

En tal caso tu objetivo podría ser: "generar 2.000 euros con mi ebook o seminario hasta fecha X". O tal vez ya seas empresaria y quieres aumentar tu beneficio u honorario en un 20%. O deseas obtener un 20% de aumento en tu salario como empleada.

Una vez establecido tu objetivo para los siguientes 90 días – que será el propósito de este diario – define qué condiciones necesitas para realizarlo.

¿Qué debes dejar y qué tienes que empezar a hacer? Volviendo a nuestro ejemplo anterior del ebook: para escribir necesitas tiempo libre.

Una posible solución sería levantarte cada mañana dos horas antes y dejar de trabajar horas extras (no remuneradas) en la oficina.

Nota: **meta** vs **objetivo**. Una meta es más amplia que un objetivo. Es el principio que guía el proceso de tomar decisiones. Un objetivo es más específico y es medible. Los objetivos son pequeños pasos que establecemos para alcanzar la gran meta.

¿Quieres aprender a ponerte metas para las que vale la pena levantarse cada mañana?



*"Si no puedes hacer grandes cosas,
haz pequeñas cosas de una forma grande."*

– Napoleon Hill –



tu meta financiera

Fecha:

Mi meta financiera es...

En 10-20 años habré logrado...

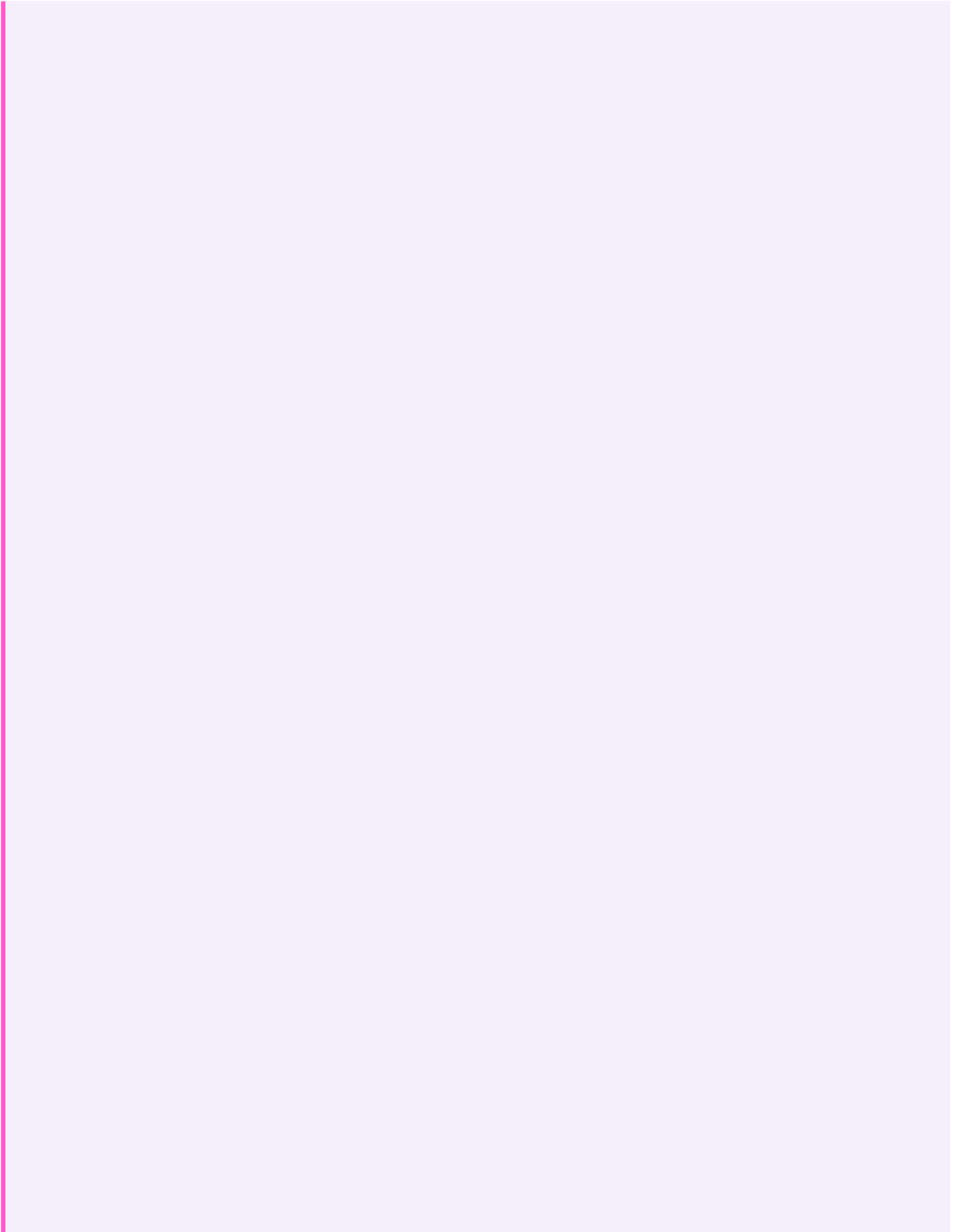
En 1 año habré logrado...

En 90 días habré logrado...

Lo que debo empezar a hacer:

Lo que debo dejar de hacer:

Ideas, notas y apuntes:



*"Si quieres algo que nunca tuviste,
tienes que hacer algo que nunca has hecho."*

– Thomas Jefferson –



tu mapa de sueños

¡FELICITACIONES por definir tu meta! No es fácil analizar los propios sueños y deseos con la claridad suficiente como para resumirlos en unas pocas frases.



Ahora sabes a dónde quieres ir y esa es la base para encaminarte en la dirección correcta. Ahora se trata de diseñar tu mapa de sueños para poder visualizar tus metas.

¿Quieres una casa en la playa? ¿Te gustaría jugar con tus hijos todo el día en lugar de tener que trabajar? ¿Quieres ayudar a construir un pozo de agua en Ruanda?

Busca imágenes, fotos o frases relacionadas con tus sueños. La imagen de una playa paradisíaca provoca más emociones que la palabra PLAYA en una hoja de papel.

Necesitas una conexión emocional con tus objetivos para perseverar y ser paciente cuando las cosas no vayan tan bien.

Coge una cartulina y pega en ella todo lo que has coleccionado.

Cuelga tu mapa de los sueños en un lugar visible donde lo veas cada día, para así poder conectar con las emociones que te transmiten las imágenes que has elegido.

El visualizar y enfocarse en un sueño programa tu meta en tu subconsciente y te ayuda a lograr tus objetivos. Mira tu mapa de sueños e imagínate cómo sería conducir ese descapotable o vivir cerca del mar. ¡Siéntelo!

También puedes utilizar una app como esta en tu móvil para crear tu mapa de sueños, crear un tablero en Pinterest o incluso en Powerpoint para después imprimirlo.

*"La mayor pérdida de tiempo,
es el que pierdes en no empezar."*

– Dawson Trotman –



los 7 niveles de tu "por qué"

**Tu POR QUÉ: La fuerza motriz que te mantiene en marcha
contra viento y marea.**



¿Por qué quieres más dinero? ¿Por qué quieres tener éxito? La mayoría de las personas no lo saben ni se paran a reflexionar sobre ello. Se aferran a un concepto de abundancia más bien abstracto y superficial.

Cuando logras traspasar ese nivel superficial y anclarlo en tu corazón con sentimientos y emociones, ¡nada te podrá detener!

Solo tú puedes determinar tu POR QUÉ. Tu POR QUÉ es lo que te hace perseverar y seguir adelante en situaciones difíciles.

En la siguiente página encontrarás una de las herramientas más poderosas que existe para descubrir la **fuerza motriz** que te impulsa a lograr cualquier cosa en la vida.

El propósito principal de esta herramienta es anclar tu POR QUÉ. Cuando sabes en tu alma por qué te levantas cada mañana, nunca dejarás que nada se interponga en tu camino para convertirte en la persona que debes ser.

los 7 niveles de tu POR QUÉ

Escribe en la siguiente página lo que tú crees que es tu meta principal que deseas lograr en tu vida. Sea emprender y ser tu propia jefa, posibilitarle a tus padres que se jubilen antes de tiempo, abrir un refugio para animales, etc. Sea lo que sea, escríbelo en el primer espacio. Este es tu primer nivel.

Ahora pregúntate, ¿POR QUÉ quieres lograr este objetivo? Escríbelo. Este es tu segundo nivel. Continúa preguntándote POR QUÉ a cada una de tus respuestas anteriores, hasta que llegues al séptimo nivel, tu verdadero POR QUÉ.

Si quieres profundizar en el tema de la reflexión y planificación... ¡apúntate!



los 7 niveles de tu "por qué"

EJEMPLO

Fecha:

21.12.2021

Nivel 1: ¿Qué deseas lograr en tu vida?

Quiero vivir en una casa grande cerca del mar.

Nivel 2: ¿Por qué es importante para ti... tener una casa grande?

Quiero que mi madre pueda vivir conmigo.

Nivel 3: ¿Por qué es importante para ti... que tu madre pueda vivir contigo?

Quiero cuidar de mi madre y que nunca más tenga que preocuparse por el dinero.

Nivel 4: ¿Por qué es importante para ti... cuidar de tu madre?

Quiero demostrarle cuánto la quiero.

Nivel 5: ¿Por qué es importante para ti... que tu madre sepa cuánto la quieres?

Quiero que sepa que aprecio sus sacrificios y que no han sido en vano.

Nivel 6: ¿Por qué es importante para ti... que sepa que aprecias sus sacrificios?

Quiero que sepa que he hecho algo con mi vida. Que vea la gran persona en la que me he convertido gracias a ella.

Nivel 7: ¿Por qué es importante para ti... que sepa en qué te has convertido?

Quiero que mi madre se sienta orgullosa de mi.

los 7 niveles de tu "por qué"

Fecha:

Nivel 1: ¿Qué deseas lograr en tu vida?

Nivel 2: ¿Por qué es importante para ti.....?

Nivel 3: ¿Por qué es importante para ti.....?

Nivel 4: ¿Por qué es importante para ti.....?

Nivel 5: ¿Por qué es importante para ti.....?

Nivel 6: ¿Por qué es importante para ti.....?

Nivel 7: ¿Por qué es importante para ti.....?

"La mayoría de la gente piensa que les falta motivación, cuando realmente, lo que les falta es claridad."

– James Clear –



cómo utilizar este diario financiero

Una vez que hayas definido tu meta financiera y sepas a dónde quieres ir, planifica en tu diario el primer trecho de tu viaje hacia tu meta.



Escribe en tu diario todas las mañanas al despertarte y todas las noches antes de acostarte. Apunta tus tareas para el día siguiente y reflexiona sobre cuánto te has acercado a tu meta. Nuestro objetivo es que logres hacer más sin sentirte agobiada o estresada. Vamos a ver los ejercicios que te ayudarán con tu planificación y ejecución diaria.

plan semanal

Para acercarte cada día más a tu gran meta, define para cada semana 5 objetivos que quieres alcanzar en 7 días (pág. 33). Para alcanzar tus objetivos, debes invertir tiempo y/o dinero. Esto puede ser en forma de inversiones en tí misma como educación, ejercicio, salud, cuidados, relaciones, ocio, etc. Podrías por ejemplo, atender una clase de yoga para mantenerte equilibrada, apuntarte a un curso online para adquirir nuevas habilidades y conocimientos o participar en un evento de networking para hacer nuevos contactos.

También podrías invertir dinero en un experto o coach que te apoye con tus proyectos. Al final de cada semana, reflexiona sobre los últimos días: ¿Has logrado cumplir con tus tareas? ¿En qué tuviste éxito? ¿Qué debes mejorar? Reflexiona también sobre lo que te inspiró especialmente esta semana. ¿Tal vez una frase o pasaje de un libro? ¿Una canción? ¿Una conversación?

plan diario

Encontrarás una página para cada uno de los próximos 90 días. Comienza hoy mismo rellenando la página dedicada a tu rutina matutina (tareas para el día siguiente) de la siguiente forma...

rutina matutina

Se acabó el postergar

En la noche, define aquí tus tareas para el día siguiente. Durante el día vas marcando las que hayas despachado. Más sobre este punto en *rutina nocturna* (pág. 26).

cómo utilizar este diario financiero

Al principio puede que te resulte difícil encontrar cosas por las que estar agradecida, pero pronto comenzarás a apreciar las pequeñas cosas de la vida.



Estoy agradecida por... (mañana)

Este ejercicio es para comenzar el día de buen humor y con energía positiva. Escribe tres cosas por las que estás agradecida en el momento de despertarte. ¿Estás agradecida por el sol que entra por tu ventana? ¿Por estar sana? ¿Por ese primer vaso de agua que te da nueva vida?

Mi propósito monetario

Cuando te enfocas en algo determinado lo refuerzas y atraes en tu realidad. Por ejemplo, si te concentras en tu mal humor, empeorará y durará más. Esto funciona igual con cosas positivas. Si aprecias lo que te hace feliz y lo mantienes presente en tu mente, descubrirás más de lo mismo y atraerás más de lo que te hace feliz. Lo mismo ocurre con el dinero: si te enfocas en tener dinero, encontrarás formas de ganarlo. Tu propósito monetario puede repetirse durante varios días seguidos.

Recuerda tu meta financiera y sé creativa — haz algo que tenga que ver con dinero cada día.

Por ejemplo:

- escucha un podcast sobre finanzas
- habla con alguien sobre dinero
- lee una revista o blog financiero
- colecciona en un tarro todas las monedas que tienes en casa
- comprueba el saldo de tu cuenta
- escribe tus gastos del día en tu libro de contabilidad doméstica

Y así, sin apenas darte cuenta, es cómo manejas tus finanzas todos los días.

A través de este ejercicio, comenzarás además a acostumbrarte al dinero y a sentirte cómoda con él como parte activa de tu vida. Aprenderás cada día más sobre dinero, fomentando así tu educación financiera.

*"Nunca te vayas a dormir
sin un encargo para tu subconsciente."*

— Thomas Edison —



cómo utilizar este diario financiero

Anota por la noche tus tareas para el día siguiente, para que tu subconsciente pueda trabajar en las soluciones durante toda la noche.



rutina nocturna

Por la noche reflexiona sobre tu día basándote en los siguientes puntos:

Hoy me he ahorrado dinero en...

Hay dos formas de multiplicar tu dinero: ganar más y gastar menos. En este último suele haber un gran potencial, porque incluso las cantidades más pequeñas hacen una gran diferencia en total.

Anota cada noche en este espacio tus éxitos de ahorro. ¿Lograste resistir ir a las rebajas de Zara? ¿Te llevaste tu café de casa en lugar de comprar uno de camino? ¿Has ido a la oficina en bici ahorrándote el boleto del bus? ¡Genial!

Apúntalo en esta sección y siente el orgullo correr por tus venas... ¿¡A que dan ganas de volver a repetir!?! ;-)

Hoy he logrado...

Este espacio es para tu éxito del día. Responde a las preguntas: ¿Cuáles han sido mis éxitos? ¿Solucioné un problema, fue exitosa mi presentación, hice deporte, bebí más agua de lo habitual? Esto aumentará tu confianza y te preparará para un mayor éxito.

Hoy he aprendido...

Para que las cosas mejoren primero tienes que mejorar tú — cada día un poco. ¿Qué aprendiste hoy?

Estoy agradecida por... (noche)

Porque te hace feliz y es saludable, apunta de nuevo tres cosas por las que estás agradecida. ¿Recibiste un cumplido? ¿Ha florecido de nuevo tu orquídea? Siempre hay algo por lo que estar agradecida, solo tienes que buscarlo.

cómo utilizar este diario financiero

***Haz las tareas más importantes y difíciles al comienzo del día,
y el resto será coser y cantar.***



Se acabó el postergar

Al final de tu rutina nocturna, pasa a la siguiente página del diario y anota las tres tareas más importantes para el día siguiente.

Estas deben ser tareas importantes y quizás incluso desagradables – tareas que has estado posponiendo (como p.ej. hacer tu declaración de la renta).

Esto te dará confianza en ti misma y motivación para el resto del día. Apuntar tus tareas para el día siguiente aumenta tu productividad hasta un 25%.

¿Por qué en la noche anterior? Para que tu subconsciente pueda trabajar en las soluciones durante toda la noche.

***Ha llegado el momento de definir tus objetivos para la próxima semana.
Escríbelos en la siguiente página.***

Durante los siguientes 90 días vas a utilizar la hoja diaria (página 32) y la hoja semanal (página 33). Puedes descargarlas individualmente y rellenarlas en tu ordenador o imprimirlas.

***Recuerda que si prefieres escribir a mano,
puedes encargar tu Diario Financiero
en forma de libro impreso aquí.***



objetivos para la primera semana

Sabes lo que tienes que hacer en los próximos 90 días para acercarte a tu gran meta. ¿Qué debes hacer en esta primera semana para acercarte un poquito más?



Fecha:

Esta semana lograré los siguientes objetivos:

1.

2.

3.

4.

5.

Esta semana, invertiré en lo siguiente para lograr mis objetivos:

Ideas, notas y apuntes:

*"El éxito lo logran
quienes saben que el fracaso es inevitable."*

– Coco Chanel –





tu diario financiero



EJEMPLO

Fecha: 21.12.2021

Se acabó el postergar...

- comparar seguros de hogar
- buscar nuevo contrato telefonía móvil más barato
- apuntar gastos en mi libro de contabilidad doméstica

MAÑANA

Estoy agradecida por...

1. mi cama calentita
2. tener agua corriente a electricidad
3. mi orquídea vuelve a florecer

Mi propósito monetario

llevar mi tarro de monedas al banco e invertirlo en mi cartera

Hoy me he ahorrado dinero en...

al resistir la tentación de comprar la barra de chocolate que me sonreía mientras esperaba mi turno en la caja del supermercado

Hoy he logrado...

terminar la presentación del nuevo proyecto y presentársela a mi jefa... ¡le ha encantado! :-D

NOCHE

Hoy he aprendido...

no todo tiene que ser perfecto para sentir satisfacción

Estoy agradecida por...

1. tener este diario financiero
2. tener buenos amigos
3. lo que viene mañana



Fecha:

Se acabó el postergar...

Estoy agradecida por...

1.

2.

3.

Mi propósito monetario:

MAÑANA

Hoy me he ahorrado dinero en...

Hoy he logrado...

NOCHE

Hoy he aprendido...

Estoy agradecida por...

1.

2.

3.



Fecha:

Mis 3 grandes logros:

1.

2.

3.

Cosas que debo mejorar:



Esto me ha inspirado esta semana (oído, visto, sentido, leído):

RETROSPECCIÓN SEMANAL

Objetivos para la semana que viene

Esta semana lograré los siguientes ojetivos:

1.

2.

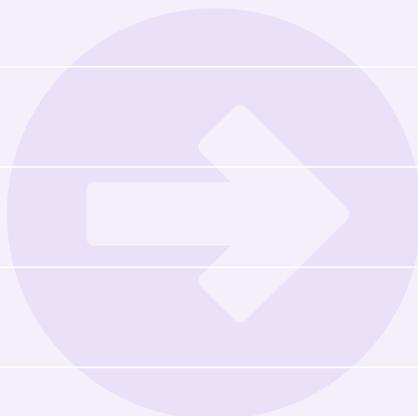
3.

4.

5.

6.

7.



PERSPECTIVA SEMANAL

10 consejos sobre dinero

consejos simples que puedes
implementar de inmediato



10 consejos sobre dinero

1 Lleva un libro de contabilidad doméstica: te ayudará a obtener una visión general de tus ingresos y gastos y mayor control sobre tu flujo de dinero — a dónde va, cuánto queda a final de mes, dónde vale la pena contratar tarifas más baratas, etc. Puedes utilizar una app en tu móvil, papel y boli o una tabla Excel en tu ordenador. O mejor aún, descárgate gratis [mi plantilla de contabilidad doméstica](#).

2 Fija una cantidad de ahorro: establece cuánto deseas ahorrar cada mes. Crea una orden de transferencia permanente desde tu cuenta corriente a tu cuenta de ahorro para el primer día de cada mes. Es importante que la transferencia se realice a primeros de mes. De lo contrario, es muy probable que no puedas completar la tarea porque no habrá suficiente dinero en la cuenta al final del mes o poco después de recibir tu salario.

Nota: No ahorres lo que sobra después de gastar, sino **gasta lo que sobra** después de deducir tu cuota de ahorro.

3 Crea un imán de dinero: de acuerdo con la ley de la atracción, lo similar atrae lo similar. Evidentemente, esto también se puede aplicar al dinero. Un imán de dinero es una cierta cantidad de dinero que mantienes en tu cuenta, sin otra función que la de atraer más dinero.

4 Genera ingresos pasivos: desconecta tus ingresos de tu esfuerzo laboral. Cuando te pagan por cada hora que trabajas, estás intercambiando tiempo por dinero. El problema con esto es que no puedes aumentar tu tiempo — el día tiene solo 24 horas. ¿Cuántas horas tendrías que trabajar para ganar 1 millón de euros? ¡Demasiadas! Por lo tanto, crea un sistema que te asegure ingresos sin importar lo que estés haciendo.

Ejemplos de ingresos pasivos: acciones (recibes dividendos independientemente de si estas trabajando o jugando con tus hijos), ingresos por alquiler (tus inquilinos te pagan mensualmente sin importar dónde te encuentres), un negocio (productos digitales como un ebook se venden incluso durante tu meditación matutina).

✿ [En mi blog encontrarás más trucos para ahorrar dinero.](#)

5 Lleva siempre en tu monedero 100, 200 ó incluso 500 euros contigo. Al principio te será extraño e incluso te sentirás incómoda, pero con el tiempo te acostumbrarás a tener grandes cantidades de dinero a tu alrededor.

6 Activos vs pasivos: a través de los activos obtienes dinero. Los pasivos son cosas en las que fluye tu dinero pero no vuelve. Las acciones y los bienes inmuebles son activos – los dividendos y las rentas de alquiler fluyen a tu cuenta bancaria. El nuevo automóvil y los nuevos esquís son pasivos – te cuestan dinero, posiblemente necesitarán reparaciones, y además pierden valor con el tiempo. Tu objetivo, es invertir en activos, no en pasivos.

7 No aumentes tus gastos: la mayoría de las personas automáticamente gastan más dinero cuando ganan más. Si en un futuro ganas más, corres el riesgo de gastar ese incremento de dinero. No caigas en la tentación ¡Sé disciplinada y concéntrate en tu meta!

8 Dona un 10% de tus ganancias: a menudo hay que dar antes de poder recibir. Al donar dinero, le estás dando señales a tu subconsciente, de que tienes suficiente dinero, programando así en tu mente el concepto de la abundancia, lo que afectará positivamente tu actitud, tu comportamiento y tus patrones de pensamiento.

9 Evita las deudas de consumo: ¡NO, tu televisor de pantalla plana no es un activo! Es un pasivo. Si de verdad sientes la necesidad de hacer una compra costosa (como una lavadora nueva), intenta juntar el dinero primero. Comprar con financiación es un gasto inútil que se devora tu dinero a través de los intereses.

10 Invierte tus ahorros: en lugar de dejar tu dinero tirado en la cuenta a merced de la inflación, sería más inteligente invertir tu dinero a largo plazo para que se multiplique. Podrías por ejemplo, invertir en acciones y ETF. En mi blog encontrarás varios artículos sobre cómo empezar.

consejos de lectura

Los siguientes libros han inspirado el contenido de este diario:

Piense y hágase rico – Napoleon Hill

Mañanas milagrosas – Hal Elrod

La semana laboral de 4 horas – Tim Ferris

Los hábitos del éxito millonario – Dean Graziosi

Padre rico, padre pobre – Robert T. Kiyosaki

Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva – Stephen Covey

Esencialismo – Greg McKeown

El hombre más rico de babilonia – George S. Clason

Poder sin limites – Tony Robbins

Los secretos de la gente millonaria – T. Harv Eker

Hábitos atómicos – James Clear

✿ Encontrarás más recomendaciones en mi página web.

*¿No tienes tiempo
para leer?*

Entonces, ¡escucha...!

Escucha audio-libros de camino al trabajo o mientras haces deporte.

Audible



*"Fíjate una meta tan grande, que no puedas
lograrla hasta que te conviertas
en la persona que sí puede."*

– Will Smith –





***"Si quieres llegar rápido,
recorre el camino sola.
Si quieres llegar lejos,
recorrello con amigas."***

- Confucio -

Como mujer es sumamente importante que seas independiente en todos los aspectos de tu vida, pero especialmente en el aspecto financiero.

Las mujeres deberíamos hablar más sobre dinero, establecer contactos, apoyarnos y aprender las unas de las otras.

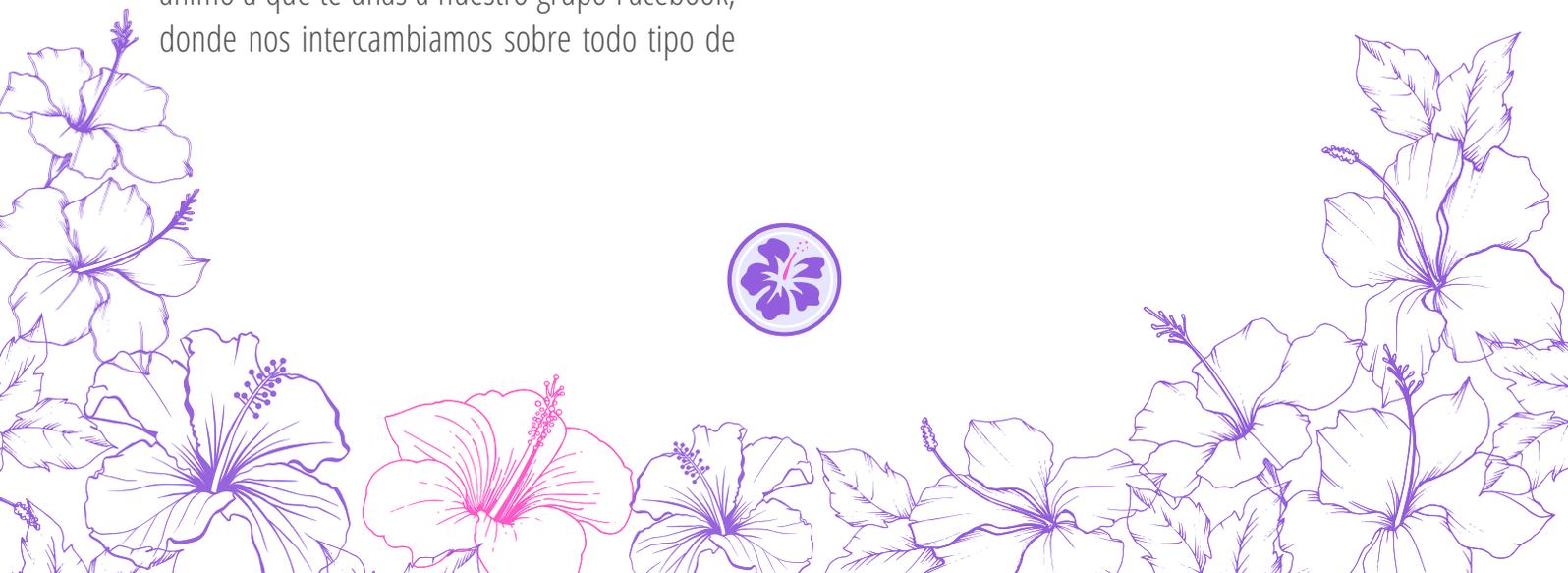
Un buen sitio para conectar con mujeres en tu misma situación o similar, es nuestro [grupo Facebook](#) (solo para mujeres).

Si no quieres lanzarte sola en este viaje, te animo a que te unas a nuestro grupo Facebook, donde nos intercambiamos sobre todo tipo de

temas alrededor de finanzas personales y educación financiera, y donde nos apoyamos y animamos mutuamente.

Comenta, haz tus preguntas y conecta con otras mujeres como tú.

¡Te esperamos!



el poder de la autosugestión

***Las afirmaciones son una herramienta muy poderosa.
La clave es sentirlas.***



¿Sabías que podemos manipularnos de tal manera que incluso creemos mentiras con toda nuestra convicción? Así es. La clave es utilizar esto en nuestro favor, repitiéndonos nuevas convicciones una y otra vez hasta estar convencidas de que es verdad. Como resultado, tu subconsciente influenciará continuamente tu mente consciente, hasta que las nuevas convicciones se convierten en tu realidad.

Te pongo un ejemplo muy famoso: Jim Carrey se extendió un cheque de 10 millones de dólares a sí mismo a principios de los '90 – mucho antes de que su carrera como actor despegara.

Estaba firmemente convencido de que algún día poseería esa cantidad de dinero. Tres años más tarde, firmó el contrato para el rodaje "*Dumb and Dumber*", por el que cobró **10 millones de dólares**.

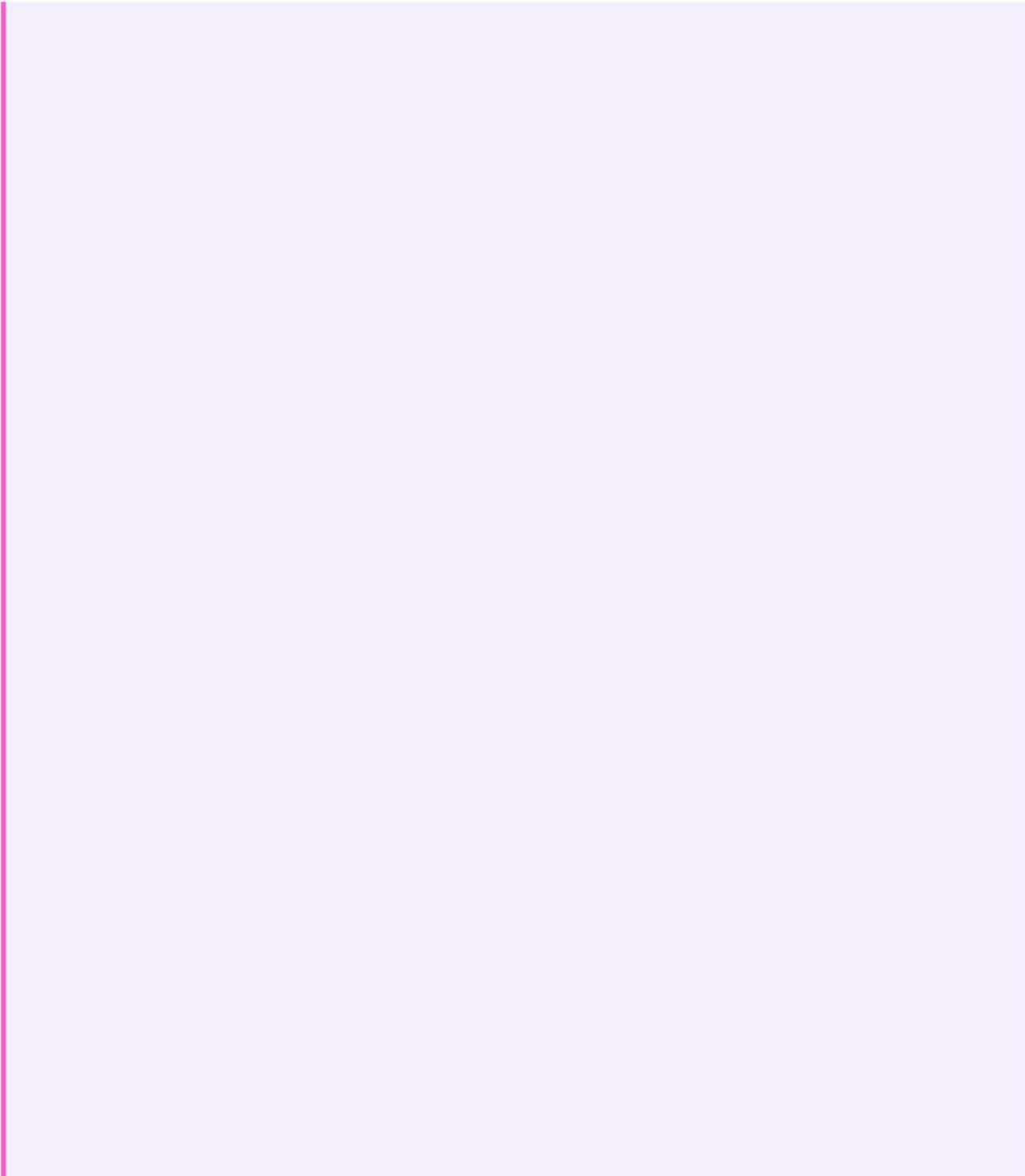
Tu también puedes aprovechar este poder de "autosugestión" en combinación con visualizaciones. Utiliza afirmaciones – frases positivas que te repites a diario, varias veces al día.

Aquí tienes unos ejemplos:

***Merezco poseer dinero en abundancia.
Cada día me siento más cómoda con la idea de tener (más) dinero.
Hay suficiente dinero en el mundo y por lo tanto suficiente para mí.
Soy una mujer adinerada.
Logro todo lo que me propongo.***

afirmaciones para más abundancia

Anota aquí tus propias afirmaciones:



REGALO

te regalo mi minicurso

*Si te ha gustado este diario y te ha sido útil, me encantaría saberlo.
Escríbeme un reseña y recibe mi minicurso gratis de regalo.*



Escríbeme una reseña en mi página Facebook y recibirás como regalo una participación gratuita en mi minicurso

Reflexión y Planificación: para una vida más empoderada

¡Ánimo! No te pierdas esta oportunidad!



minicurso

cómo reflexionar y planificacar tu vida

y ponerte metas para las que vale la pena levantarse cada mañana

[más información](#)

*Y no te olvides de dejarme un LIKE en mi página Facebook y suscribirte para no perderte ninguno de mis posts.
Apúntate también a mi Newsletter y sígueme en las redes sociales.*



artículos y blog posts relevantes

Para tu planificación, tu independencia y tu libertad financiera.

Te he preparado una lista de artículos y blog posts, para que puedas profundizar un poco más en temas relevantes para tu planificación y también en relación a tu libertad financiera.

Acceder a la guía de enlaces.



www.finanzas-femeninas.com

*Las Finanzas son **F**emeninas*
Independencia financiera a través de la inteligencia femenina

Diario Financiero

*Define tus metas y objetivos
y hazlos realidad en 90 días*

© 2021 Finanzas Femeninas. Todos los derechos reservados.

hola@finanzas-femeninas.com



www.finanzas-femeninas.com