

# Seu novo hábito financeiramente saudável

*Dicas e orientações para você cuidar melhor da sua saúde financeira.*



**POR FERNANDA BRUM, CFP® E DENISE ESTRELLA, CFP®**

E foi dada a largada para o segundo semestre, pois é, já estamos na segunda metade do ano de 2023.

E os planos na virada do ano, você já conseguiu concretizar? Tranquilo ou desafiador?

Você tem dificuldade em criar um novo hábito, fazendo com que ele fique na sua rotina?

Realmente, criar um novo hábito, especialmente se for saudável, é difícil, mas não impossível.

Você precisa ter autocontrole, tornar o hábito automático e estar motivado.

Claro que contar com a motivação vai ajudar bastante, mas ela acaba em alguns dias.

Então, sugerimos que você o torne fácil, isso mesmo! Diminua ou elimine qualquer eventual empecilho que venha ter e que possa te impedir ou dificultar a ação.

Hábitos como fazer exercício físico, dieta, estudar, aumentar suas leituras e poupar são alguns dos mais comuns que as pessoas gostariam de desenvolver. E para cada um destes hábitos você pode diminuir as barreiras que possam impedir de seguir em frente.

Vamos nos ater ao nosso tema de educação financeira. Se você quer guardar algum valor frequentemente, nem que seja para começar com R\$10? Aliás, sabia que você não precisa de muito para começar a investir? É mais importante você ter este hábito sedimentado, no começo, do que o valor em si. Então, nossa dica é automatize este investimento no dia em que recebe seu salário, assim, nem verá saindo da conta. As instituições financeiras têm investimentos com aplicação automática, procure onde tem conta!

Mas é claro que para você assumir este novo hábito financeiramente saudável precisa ter autoconhecimento financeiro. E isso se adquire conhecendo seu orçamento mensal. Lembre-se de listar suas receitas e despesas pelo menos por um período de 3 meses, mais que isso perde a motivação. Você faz um pequeno sacrifício e, certamente, terá um grande benefício!

Conte com a gente para criar seu novo hábito financeiramente saudável! [@fernandabrumcfp](#) e [@eudeniseestrella](#).