



Semana 2. Finanzas

Finanzas Navideñas con propósito.

Prepara tus recursos con intención.

Reflexiona sobre tus finanzas de una manera consciente, en regalos con propósito y tu bienestar emocional durante la temporada.



Intención de la Semana.


Quiero planificar con calma mi Navidad para tomar decisiones financieras..

Quiero establecer límites financieros.

Quiero regalar desde el corazón, no desde la presión. .

Navidad con sentido y Calma.

WORKBOOK



No necesitas acumular más, sino conectar más con lo que tienes e importa



Durante esta semana, te invito a detenerte un momento antes de dejarte llevar por el ritmo acelerado de las compras y las listas infinitas.

El bienestar financiero no se trata solo de dinero, sino de cómo te sientes al usarlo.

Tu relación con los recursos refleja tu relación con la vida, con la creación, con tu paz y con tu propósito.

Piensa por un momento:

¿Tienes control sobre tu dinero o el dinero te controla a ti?

¿Estás comprando desde la ansiedad, el vacío o la intención?



Finanzas Navideñas con Propósito.

Ejercicio 1.



Diario de consciencia financiera. Toma unos minutos en silencio y responde con honestidad:

1 ¿Qué emociones surgen en mí cuando pienso en dinero durante la Navidad?

2 ¿En qué áreas siento culpa o ansiedad al hablar de dinero?

3 ¿Qué hábitos financieros quiero dejar atrás este año?



Ejercicio 2.

Redefiniendo los regalos.

Haz una lista de las personas a las que deseas regalar algo esta Navidad.
Luego, en tres columnas, escribe:

<i>Persona</i>	<i>Idea significativa</i>	<i>Presupuesto o tipo de regalo</i>
Ej. Mi hermana	<i>Escribirle una carta con fotos de nuestra infancia</i>	<i>\$0 (uso lo que tengo en casa)</i>

Reflexiona:

¿Cuántos de estos regalos pueden venir del corazón más que del bolsillo?

¿Qué experiencias o gestos podrían reemplazar un regalo material?

Finanzas Navideñas con Propósito.



Ejercicio 3.

Presupuesto con calma.

- 1 Diseña un presupuesto simple pero realista para tus gastos navideños. Incluye todo: regalos, comida, decoración, actividades y un fondo para imprevistos.

- 2 Pregúntate antes de escribir cada monto:
¿Esto refleja mis valores o mis miedos?

- 3 Divide tus gastos en tres categorías:
Necesarios (alimentos, compromisos familiares esenciales)
Deseados con intención (regalos, decoración significativa)
Evitable o impulsivo (gastos que podrías eliminar sin afectar tu bienestar)
Luego marca con un tu color favorito las áreas donde podrías reducir sin sentir pérdida.

Reflexiona:

¿Qué decisiones me harían sentir paz y no solo alivio temporal

¿Qué gastos me harían sentir paz y no solo alivio temporal?

Finanzas Navideñas con Propósito.

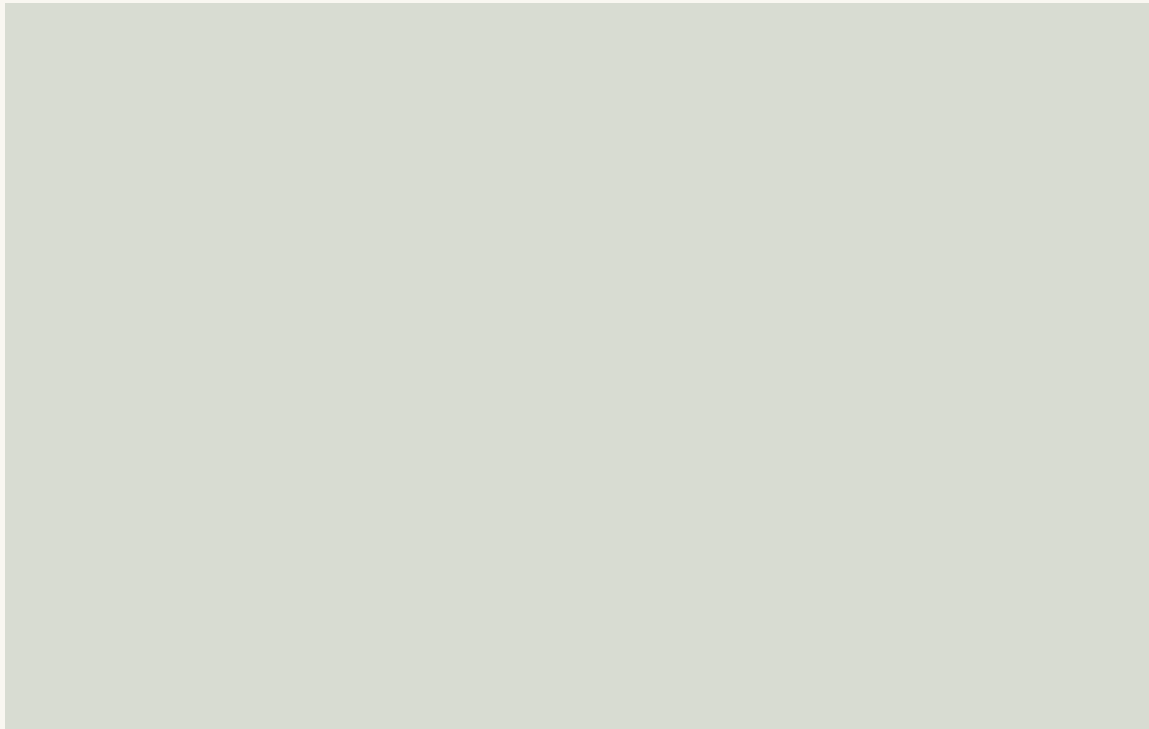


*Elija regalar
desde el
corazón, no
desde la presión.*



Reflexiona

1. ¿Qué descubrí esta semana sobre mi relación con el dinero?
2. ¿Qué significa para mí vivir una “abundancia con propósito”?
3. ¿Qué hábito nuevo quiero sembrar para que mi bienestar financiero florezca durante todo el año?



Finanzas Navideñas con Propósito.



Breath Prayer

La Oración de Respiración (Breath Prayer) puede repetirse varias veces, dejando que tu respiración marque el ritmo. No se trata de pensar demasiado, sino de permitir que esta pequeña oración calme el interior y enfoque del alma. Al inhalar repite la frase indicada y haz lo mismo al exhalar. También puedes hacer tus propias oraciones de acuerdo a lo que tu corazón necesite.

Inhala:

“Dios de proveedor, dame sabiduría para usar bien lo que tengo...”

Exhala:

“...que mi corazón descanse en Tu paz.”

Escribe tu propia oración:



Inhala

Exhala



Ritual de transición hacia el Invierno

El cambio de estación es una metáfora perfecta:
la naturaleza se repliega, suelta, descansa.
Haz lo mismo con tu alma.



*Cierra los ojos y visualiza tu hogar
durante la Navidad:
La mesa está lista, hay risas, hay luz, no
hay preocupación ni culpa.
Sientes calma, porque elegiste
conscientemente cada detalle.
Tu alma respira gratitud, no cansancio.
Respira profundo y escribe cómo se
siente esa escena:*

Mi Navidad con propósito se siente _____

Reflexiona y deja que esta frase acompañe tu semana.

*“La abundancia no siempre se ve,
a veces solo se siente.”*

Finanzas Navideñas con Propósito.



Semillas de Bienestar

Práctica de la Semana Cada día, siembra una acción que nutra tu bienestar:
El bienestar no se fuerza, se cultiva con pequeñas pausas y mucha intención.

<i>Día</i>	<i>Semilla de Bienestar</i>	<i>Completado</i>
01	<i>Cancelar una compra impulsiva</i>	<input type="checkbox"/>
02	<i>Preparar un regalo hecho a mano.</i>	<input type="checkbox"/>
03	<i>Completar mi presupuesto consciente</i>	<input type="checkbox"/>
04	<i>Hablar con tu familia sobre un intercambio más consciente.</i>	<input type="checkbox"/>
05	<i>Donar algo que ya no uses, pero que pueda alegrar a otro corazón.</i>	<input type="checkbox"/>
06	<i>Comparte con alguien sobre tu navidad con sentido y calma</i>	<input type="checkbox"/>
07	<i>Haz una oración de gratitud por tu semana.</i>	<input type="checkbox"/>

Finanzas Navideñas con Propósito.

Reflexiones y notas



Utiliza esta página para anotar las cosas que resuenan contigo luego de haber leído el artículo correspondiente a la Semana del blog Thumbs Up Girl por Raquel Leal

*Cultivar bienestar en Navidad.
¿Es realmente posible?*

Large empty rectangular area for writing reflections and notes.

He descubierto que...

Large empty rectangular area for writing reflections and notes.

Finanzas Navideñas con Propósito.



Elige regalar desde la abundancia interior, no desde la carencia.

Cada pausa que hagas este mes será una semilla.
Y si la riegas con gratitud y presencia,
florecerá en alegría cuando llegue diciembre.

Finanzas Navideñas con Propósito.