

TUS FINANZAS/AHORROS

21 DÍAS PARA CAMBIAR TUS HÁBITOS DE AHORRO

Se muestra una infografía ilustrada con recomendaciones para mejorar los hábitos de ahorro.

Título: 21 días para cambiar tus hábitos de ahorro

Imagínate reprogramar tu cerebro y sustituir las costumbres que ya no quieres por otras nuevas, ¿Y si los aplicamos al ahorro?

IMAGEN: Dentro de la imagen se encuentra una ilustración de una mano que sostiene una moneda con dos dedos.

Texto 1.- No es un remedio mágico o charlatanería, los neurólogos encontraron que los pacientes que se sometían a este “experimento” modificaron sus patrones neuronales repitiendo el buen hábito que querían adquirir durante 21 días seguidos en el mismo horario.

IMAGEN: La imagen contiene la ilustración de un cerebro de color dorado.

Texto 2.- Es decir, nuestro comportamiento está regido por actitudes y decisiones tomadas con anterioridad, por eso, actividades cotidianas como caminar, hablar, comer, reír o escribir, son parte de los hábitos que el cuerpo y la mente han aprendido como mecanismos de reacción automática, son cosas que ya pensaste y que el cuerpo se acostumbra a realizar de la misma forma, sin embargo, no quiere decir que no se puedan cambiar, sólo hay que reprogramar.

IMAGEN: La imagen se compone por una ilustración de un joven sonriente que levanta los brazos de felicidad.

Texto 3.- Una mala costumbre no se puede eliminar, se puede sustituir por una buena, por ejemplo, sientes el deseo irresistible por comprar algo sin que exista una necesidad real de tal objeto, sólo cubrir la necesidad de gastar. Para corregirlo no piensas en que dejaras de gastar, sencillamente comienzas a pensar en que QUIERES AHORRAR; adquiriendo un buen hábito desechas el “malo”.

IMAGEN: Dentro de la imagen hay una mano que está sostiene bolsas de compras.

Texto 4.- Por ellos, nos referimos a nuevos hábitos, y sea cual sea, sólo tienes que realizarlos durante 21 días continuos en el mismo horario, eso le dará mayor formalidad al compromiso que estás haciendo. ¡Es muy sencillo! Repites algo y te acostumbras a ello, donde reside el esfuerzo es en aguantar los 21 días de corrido. En este caso lo determinación y la voluntad de tu parte son los que cuentan.

IMAGEN: En la imagen encontramos un calendario con el número 21.