



Gastos conscientes: Alinea tus compras con tus valores



Gastar de manera consciente no significa que nunca puedas darte un gusto ni que debas sentirte culpable por lo que compras. Se trata de tomar decisiones más intencionales para que tu dinero apoye lo que realmente es importante para ti.

Antes de hacer una compra, haz una pausa y pregúntate: **¿Esto aporta valor a mi vida?** Tal vez valores el tiempo con tu familia, la seguridad financiera, los viajes, la salud, la generosidad o las experiencias memorables. Cuando tus gastos reflejan esas prioridades, tu dinero puede convertirse en una herramienta para crear la vida que deseas, en lugar de ser otra fuente de estrés.

Prueba estos consejos para gastar de manera consciente:

- **Haz una pausa antes de comprar.** Espera 24 horas antes de realizar una compra que no sea esencial.
- **Conoce tus prioridades.** Identifica dos o tres cosas que realmente quieres que tu dinero apoye.
- **Revisa los gastos recurrentes.** Cancela suscripciones o membresías que ya no utilizas o valoras.
- **Reconoce las compras emocionales.** El estrés, el aburrimiento e incluso las celebraciones pueden provocar compras impulsivas.
- **Deja espacio para disfrutar.** Gastar conscientemente no significa privarte. Incluye en tu presupuesto las cosas que realmente disfrutas.

Las pequeñas decisiones intencionales pueden sumar. Antes de tu próxima compra, pregúntate: **¿Esto vale más para mí que aquello para lo que estoy ahorrando?**



(800) 327-2255



login.breehealth.com



Aplicación: Bree Health