

# ¿Sabes qué se siente tener el control?

La paz mental que da no traer la cuenta en ceros

**No** hablamos de dominar, sino de ese momento mágico en el que tus decisiones te dan paz. Y sí, también se puede sentir eso con el dinero.

Mucha gente piensa que para vivir tranquila o tranquilo con la cartera hay que ganar mucho o dejar de gastar en todo lo que da placer, pero ni una ni otra. Lo que se necesita es estrategia, constancia y, sobre todo, un par de empujoncitos que nos ayuden a elegir mejor sin darnos cuenta. Pon mucha atención a lo siguiente, si quieres saber qué se siente tener la paz de no traer la cuenta en ceros.

## Primero: deja de esperar a que te sobre

Si cada vez que te cae dinero lo primero que haces es pensar en todo lo que por fin puedes pagar, hay un detalle que ajustar. Si siempre esperas a que "te sobre" para guardar algo, la realidad es que no te va a sobrar nunca. No porque seas una persona desorganizada, sino porque nuestro cerebro ama la **gratificación inmediata: lo queremos ya.**



¿Qué tal si lo primero que haces cuando llega tu quincena es separar una parte antes de que empieces a gastar?

Literal: ponte un recordatorio o, mejor aún, activa un sistema automático para que esa parte se vaya directo a otro lugar. ¿Cuánto? Lo que puedas. Puede ser el 10%, el 5%, o incluso menos. Lo importante es que sea **siempre**. A eso se le llama decidir por adelantado, no dejar que el “yo” del futuro lo resuelva. Porque el yo del futuro va a querer tacos, no metas.

## Tu cel te puede ayudar más que regañarte

Tu teléfono no solo sirve para pedir comida y ver memes. También puede ser tu aliado para construir estabilidad. Existen apps que te redondean lo que pagas y mandan esos centavitos a una bolsita aparte. Lo mejor es que ni lo sientes. Es como dejarle propina a tu “yo” de mañana. También puedes usar recordatorios con mensajes tipo: “¿ya te transferiste tu premio por sobrevivir esta semana?” o cambiar el nombre de tu cuenta alterna a algo como: “Fuga a la playa” o “Mi tranquilidad”. Eso, aunque no lo creas, cambia el chip y te hace pensar dos veces antes de tocar ese dinero.



## Pequeñas decisiones, grandes cambios

-  Nadie construye bienestar de la noche a la mañana. Pero sí se empieza con una decisión chiquita hoy.
-  Decidir separar antes de gastar.
-  Decidir no tocar lo que ya guardaste.
-  Decidir que tu paz vale más que una compra impulsiva.

Seamos honestas u honestos: comprar da gusto, pero no andar con el estrés de que ya se acabó todo, da mucha más tranquilidad.

## El chiste es no pensarlo tanto

Lo que mejor funciona es aquello que no nos obliga a decidir a cada momento. Automatiza, apóyate en tus propias reglas, y haz que las buenas decisiones sean las más fáciles de tomar.

Poco a poco te vas a ir dando cuenta de que no necesitas ganar más para tener más calma, solo necesitas que tú y tu dinero trabajen para el mismo equipo. Y ese equipo eres tú.

Escanea<sup>+</sup>  
y comparte

