

MENOS ESTRÉS, MÁS CONTROL



Así se ve el amor propio

EN estas fechas se habla mucho de amor, pero hay uno que casi nunca celebramos: el propio. No el que se presume, sino el que se practica todos los días. Y una de sus formas más claras es esta: asegurarte de que puedes cubrir tus gastos básicos y vivir sin estrés.



— **Amarte no es gastar más.**



— **Amarte es proteger tu tranquilidad.**

Amor propio es no vivir con miedo al calendario

Si cada fin de mes te preguntas cómo vas a pagar la renta, el celular o transporte, no siempre es porque ganas poco. Muchas veces es porque lo esencial no está siendo prioridad.



De acuerdo con la ENSAFI, el **37%** de la población tiene un alto nivel de estrés financiero.

Cuidarte financieramente es evitar llegar a ese punto.

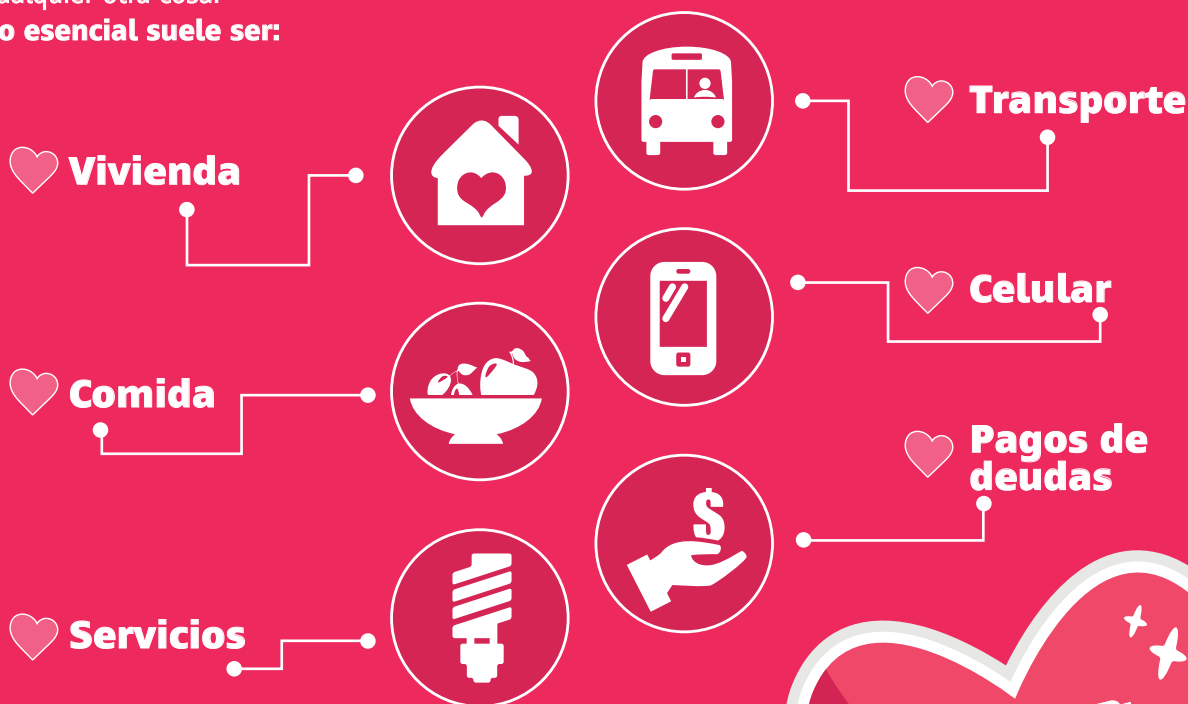
Cuando no cubres tus gastos básicos:

- ♥ Vives con estrés financiero constante.
- ♥ Tomas decisiones por presión.
- ♥ Aceptas gastos que no quieres.
- ♥ Usas el crédito como salida rápida.

Lo básico no es negociable (y tú tampoco)

Amor propio también es poner límites. Y en tus finanzas, lo primero es claro: lo básico va antes que cualquier otra cosa.

Lo esencial suele ser:



**Todo lo demás puede esperar.
Tu estabilidad, no.**

CONDUTIP:
si hoy no puedes pagar todo, paga primero lo que te permite seguir funcionando.

Cuando te cuidas, gastas diferente

**Tener cubiertas tus necesidades básicas
cambia tu relación con el dinero:**

-  No compras por ansiedad.
-  No dices “sí” solo por encajar.
-  No te castigas después de gastar.
-  Dejas de sentir culpa por cada decisión.

El amor propio no se nota en grandes discursos, sino en decisiones pequeñas y constantes.

Separa lo esencial de lo emocional

Muchos gastos nacen de emociones: presión social, culpa, comparación.
No está mal querer disfrutar, pero primero cuídate.

Haz esto:

1. Calcula cuánto necesitas para vivir.
2. Sepáralo en cuanto recibas tu ingreso.
3. Destina un porcentaje al ahorro, aunque sea pequeño.
4. Usa el resto con libertad, pero con conciencia.

Así no renuncias a nada. Solo te respetas.

Amarte también es evitarte problemas futuros

Cuando no cubres lo básico hoy:

-  Pagas recargos mañana.
-  Te endeudas sin plan.

 Afectas tus relaciones.

 Postergas tus metas.

El amor propio no siempre se siente bien al momento, pero a la larga te beneficia.

El verdadero regalo eres tú

Todo empieza cuando dejas de improvisar. Tener claro cuánto necesitas para vivir es hacer un presupuesto.

Y no es una restricción: es una forma de cuidarte.

Hacer un presupuesto es decirte: “Yo importo, mi tranquilidad importa y no la voy a dejar al azar.”

Empieza por lo básico:

-  Calcula tus gastos esenciales.
-  Sepáralos al recibir tu ingreso.
-  Decide con calma qué hacer con lo que sobra.

Ahí entra el ahorro. No es para “cuando sobre”, es para cuando te cuidas.

Ahorrar es guardarle algo a tu yo del futuro, para que no viva con prisa, miedo o deuda.

Cuando presupuestas y ahorras:

-  Te quitas presión del día a día.
-  Evitas castigarte después de gastar.
-  Tomas decisiones con más claridad.
-  Te respetas.

El amor propio empieza cuando cubres lo esencial, planeas tu dinero y te das la oportunidad de estar bien hoy y mañana.

Porque amarte también es eso:
organizar tu dinero para vivir con paz.