

Reconoce tu patrón de gasto en 7 días

Esta guía te acompañará a observar tu forma de gastar desde la conciencia, el amor y sin juicio.

Durante 7 días, anota tus gastos diarios, cómo te sentiste y qué descubriste. Al final, reflexiona con las preguntas para integrar lo aprendido.

Reconoce tu patrón de gasto



Fecha:

Hora	Qué compraste	Cuánto gastaste	Método de pago	¿Para qué lo hiciste? (emocional a práctico)

Observaciones del día

¿Cómo te sentiste hoy con el dinero? _____

¿Qué patrón o repetición notaste? _____

¿Qué necesitas hoy (más allá del dinero)? _____

Reconoce tu patrón de gasto



Fecha:

Hora	Qué compraste	Cuánto gastaste	Método de pago	¿Para qué lo hiciste? (emocional a práctico)

Observaciones del día

¿Cómo te sentiste hoy con el dinero? _____

¿Qué patrón o repetición notaste? _____

¿Qué necesitas hoy (más allá del dinero)? _____

Reconoce tu patrón de gasto



Fecha:

Hora	Qué compraste	Cuánto gastaste	Método de pago	¿Para qué lo hiciste? (emocional a práctico)

Observaciones del día

¿Cómo te sentiste hoy con el dinero? _____

¿Qué patrón o repetición notaste? _____

¿Qué necesitas hoy (más allá del dinero)? _____

Reconoce tu patrón de gasto



Fecha:

Hora	Qué compraste	Cuánto gastaste	Método de pago	¿Para qué lo hiciste? (emocional a práctico)

Observaciones del día

¿Cómo te sentiste hoy con el dinero? _____

¿Qué patrón o repetición notaste? _____

¿Qué necesitas hoy (más allá del dinero)? _____

Reconoce tu patrón de gasto



Fecha:

Hora	Qué compraste	Cuánto gastaste	Método de pago	¿Para qué lo hiciste? (emocional a práctico)

Observaciones del día

¿Cómo te sentiste hoy con el dinero? _____

¿Qué patrón o repetición notaste? _____

¿Qué necesitas hoy (más allá del dinero)? _____

Reconoce tu patrón de gasto



Fecha:

Hora	Qué compraste	Cuánto gastaste	Método de pago	¿Para qué lo hiciste? (emocional a práctico)

Observaciones del día

¿Cómo te sentiste hoy con el dinero? _____

¿Qué patrón o repetición notaste? _____

¿Qué necesitas hoy (más allá del dinero)? _____

Reconoce tu patrón de gasto



Fecha:

Hora	Qué compraste	Cuánto gastaste	Método de pago	¿Para qué lo hiciste? (emocional a práctico)

Observaciones del día

¿Cómo te sentiste hoy con el dinero? _____

¿Qué patrón o repetición notaste? _____

¿Qué necesitas hoy (más allá del dinero)? _____

CONTROL de gastos

MES

AÑO

SEMANA	TOTAL GASTO
SEMANA 1	

¿QUE DESCUBRISTE SOBRE
TI MISMO OBSERVANDO TUS
GASTOS?

¿HUBO ALGÚN GASTO
QUE TE SORPRENDIÓ?

¿NOTASTE EMOCIONES REPETIDAS AL GASTAR?

¿QUE HÁBITOS TE
GUSTARÍA MANTENER O
TRANSFORMAR?

¿COMO TE SENTISTE
HACIENDO ESTE
EJERCICIO?