1. ANTES DE EMPEZAR, VAMOS A REFLEXIONAR.

¿Qué importancia tiene para ti, el dinero en tu vida?

¿Cómo te relacionas con el dinero?

¿Cuánto tiempo le dedicas al consumo?

¿El consumo forma parte de tu OCIO?

LAS RAICES CREAN SUS FRUTOS.

"Imagínate un árbol. Supongamos que representa al árbol de la vida. En él hay frutos. En la vida a nuestros frutos se les denomina "nuestros resultados". Pero miramos los frutos "nuestros resultados" y no nos gustan: no hay suficientes, son demasiado pequeños o no saben bien. Entonces ¿qué tenemos tendencia a hacer? La mayoría de nosotros pone aún más atención y concentración en los frutos, en los resultados. Pero, ¿qué es lo que en realidad crea esos frutos concretos? Lo que crea esos frutos son las semillas y las raíces.
Es lo que hay bajo el suelo lo que crea aquello que está por encima de él. Lo que no se ve es lo que crea a lo que se ve. Y eso ¿qué significa? Significa que si quieres cambiar los frutos, tendrás que modificar primero las raíces. Si quieres cambiar lo visible, antes deberás transformar lo invisible.
Fragmento del libro **Los secretos de la Mente Millonaria de T. Harv Eker.**

2. ASUMO MI CONSUMO. Nos conocemos un poquito mejor.

1. ¿crees que eres CONSUMIDOR o CONSUMISTA? No lo piensas demasiado, pon lo primero que te venga a la cabeza.

2. Escribe 4 valores y creencias con los que te sientes identificado/a y más te definan.

3. ¿Tu forma de consumir, crees está alineado/a con tus valores y creencias?

4. Escribe 4 hábitos de consumo que tienes y consideras que son SALUDABLES.

" Exixte un rincón en el universo que con toda seguridad puedes mejorar. Y eres TÚ mismo" A.Huxley.

3. LA REALIDAD. ¿Cómo son mis hábitos de consumo?

	Escribe un **"1"** si es **SI**	Escribe un **"0"** si es **NO**
1. Antes de comprar te preguntas ¿**NECESITO** lo que voy a comprar?		
2. ¿Cuándo quieres algo, **PUEDES ESPERAR** para conseguirlo?		
3. ¿Crees que tienes **CRITERIO PROPIO** en las compras?		
4. ¿**ANALIZAS** los COSTES/BENEFICIOS de las compras?		
5. Normalmente ¿**RECOPILAS INFORMACIÓN** antes de consumir?		
6. ¿**COMPARAS** precios y calidades?		
7. ¿**VALORAS** la CALIDAD Y EL PRECIO de lo que adquieres?		
8. ¿Pasas de la publicidad cuando compras?		
9. ¿**DISTINGUES** entre si lo necesitas o simplemente es un deseo?		
10. ¿Te sueles **ASESORAR** en compras que desconoces?		
11. ¿**GASTAS** MENOS de lo que tienes?		
12. ¿**CONTROLAS** el crédito para tus compras?		
13. ¿Te paras a pensar y la compra por impulso no es lo tuyo?		
14. ¿Te **INFORMAS** de quién y cómo se ha realizado el producto?		
15. ¿Te **PREOCUPA** que esté hecho con materiales reciclables?		
16. ¿Eres minimalista, **NECESITAS** poco para vivir?		
17. ¿Te preocupas de **AHORRAR** recursos naturales?		
18. ¿Reciclas?		
19. ¿Sueles comprar productos locales y de temporada?		
20. ¿**PLANIFICAS** tus menús y haces lista de compra?		

4. PASO A LA ACCIÓN. Mi reto.

1. De todo lo que NO HAGO HOY ¿Qué me gustaría incorporar a mi vida?

2. Hoy me comprometo conmigo mismo a: MI RETO.

El conocimiento sin acción no produce resultados. Las personas guiamos nuestras acciones en la consecución de metas, por eso, antes de terminar te propongo dedicar 5 minutos a valorar tu grado de compromiso hoy con el consumo responsable y qué reto te propones para mejorar alguno de tus hábitos de consumo para que estén más acorde con lo que eres y sientes.

"Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo"
Albert Einstein.