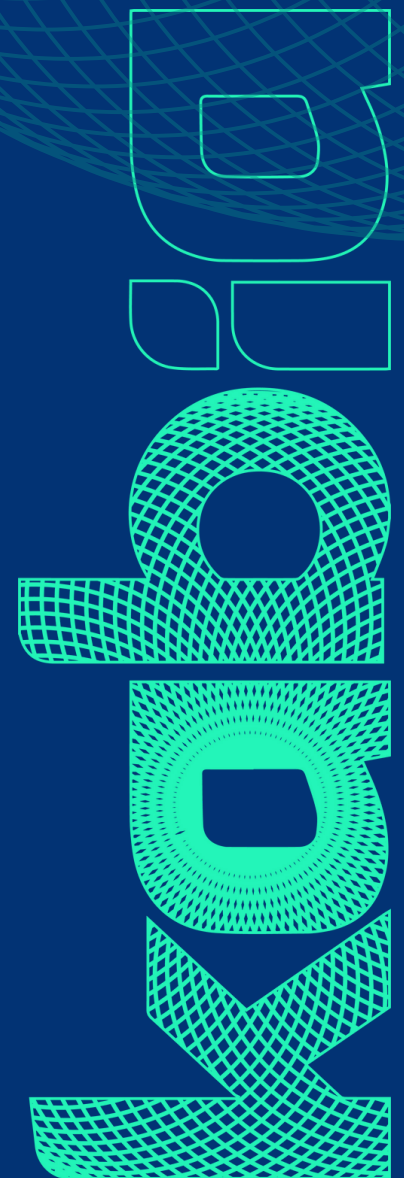
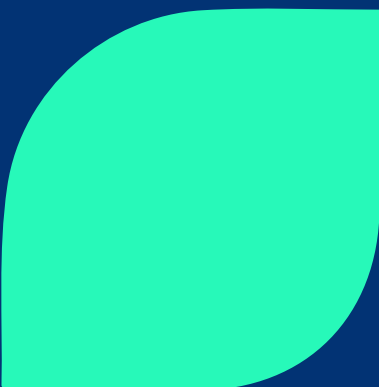


# 5

FELICIDAD  
ECONÓMICA: UNA  
NUEVA MIRADA HACIA  
EL DINERO

—



# Gracias por estar aquí



Antes que nada, quiero agradecerte muchísimo que estés aquí, compartiendo este espacio conmigo, pero sobre todo contigo y con tu Felicidad Económica. Este cuaderno está preparado para que te preguntes y reflexiones, para que crezcas, para que te impulse y para que nos acompañemos en este espacio. También para que te conozcas más, indagues en tus posibles bloqueos y podamos avanzar y seguir evolucionando desde la toma de consciencia que supone escribir y darle forma a tus pensamientos y creencias.

## Nieves Villena

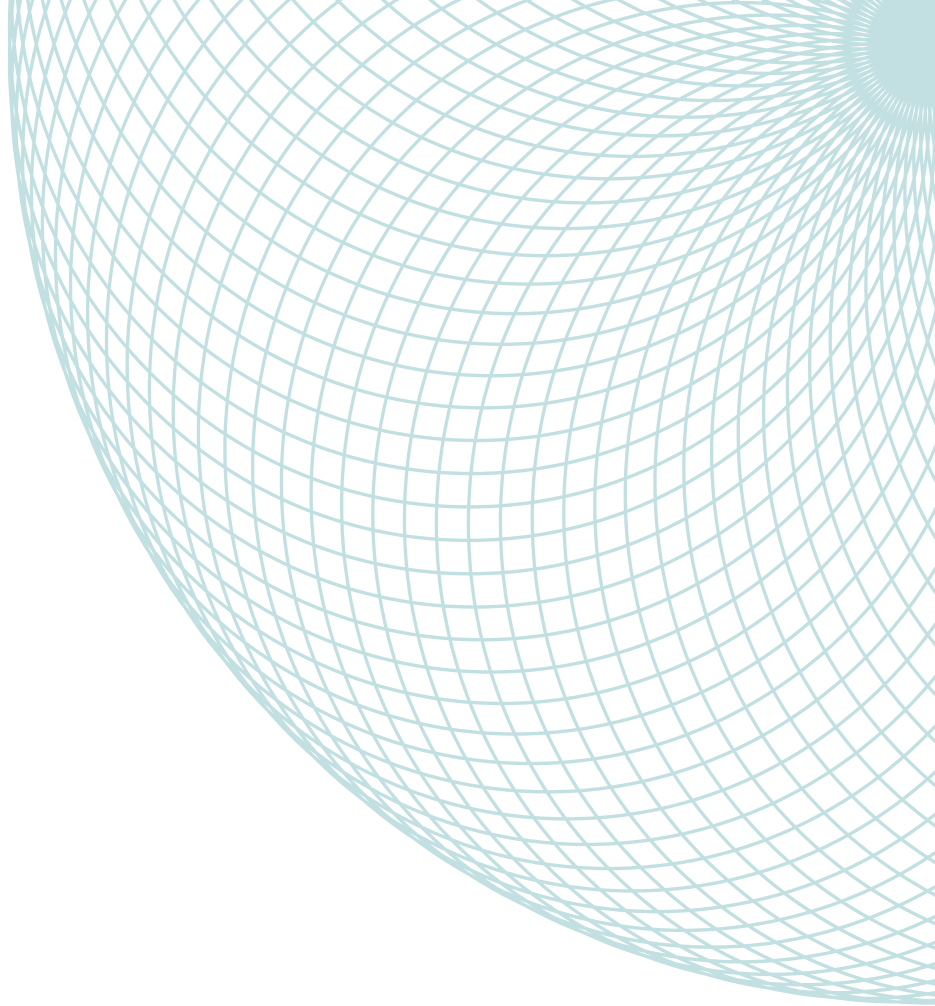
En 2015 me di el permiso de registrar la marca de Felicidad Económica, mi filosofía de vida. Hoy soy una enamorada de la economía, de los números, de su lectura y de su información.

Pero no como me la explicaron, sino como ciencia social de verdad, poniendo al ser humano en el centro de sus recursos internos y externos. Eligiendo el bienestar como punto transversal, el bien-ser.

Mi misión es compartir, facilitar y acompañar en esta transformación de mirada, donde sabemos que, a nuestros resultados económicos, no solo llegamos por las herramientas de gestión de recursos externos, sino también, la importancia de saber reconocer los recursos internos y ponerlos a nuestro servicio y al de nuestras relaciones.

Llevo 20 años investigando, estudiando y facilitando recursos, ponencias y formaciones de cómo usar la economía como una herramienta de desarrollo humano





Tener una  
relación sana  
con tu dinero y  
tu economía es  
posible"

# Tu compromiso



Para mí la parte más importante de este workbook o growbook (como me gusta a mí llamarlo), es el compromiso contigo y con tu Felicidad Económica, así que, por favor, escribe para qué estás aquí y a qué te comprometes contigo:

## TU COMPROMISO

Yo

.....

Me comprometo a

.....

Fecha

.....

Firmado



# Felicidad Económica



Felicidad Económica tiene como misión que tengas una relación sana con tu dinero y que además tus números estén ordenados de una forma en la que los entiendas, fácil y con la que te sientas cómoda.



Para mí, el concepto de Felicidad Económica es el equilibrio entre dedicarte a lo que te apasiona o saber darle sentido a lo que estás haciendo en este momento, con libertad de tiempo, eligiendo con quién, cómo, cuándo y dónde, recibiendo una compensación económica por ello con la que te sientas bien y además, tejiendo una relación sana contigo y con las personas que te rodean.

**ESCRIBE LO QUE SIGNIFICA PARA TI**





# Mis objetivos

<p><b>1</b> ¿Para qué quieres conectar con tu Felicidad Económica? ¿Cuáles son tus objetivos?</p>	
<p><b>2</b> ¿Qué te gustaría conseguir?</p>	
<p><b>3</b> ¿Por qué sientes que esto es bueno para ti?</p>	
<p><b>4</b> ¿Qué significaría para ti alcanzar estos objetivos?</p>	
<p><b>5</b> ¿Este trabajo es para ti, importante o necesario? ¿Por qué?</p>	
<p><b>6</b> ¿Qué cambiaría en tu día a día alcanzar este objetivo?</p>	
<p><b>7</b> ¿Por qué crees que eres capaz de conseguirlo?</p>	
<p><b>8</b> ¿Cuál es tu nivel de compromiso con tu Felicidad Económica? (De 0 a 5) ¿Por qué?</p>	

# Mentalidad



# Creencias



Elige 5 creencias con las que te sientas más identificada y después ordénalas del 1 al 5, siendo 1 la que más reconoces en ti y 5 la que menos (si ya tienes otras, añádelas):

- Para hacerse rica hay que luchar mucho
- Tener mucho dinero es una gran responsabilidad
- Siento que no soy suficientemente buena para tener mucho dinero
- Siendo realista, hay muchas probabilidades de que nunca llegue a ser rica
- Hacerse rica es cuestión de suerte
- Si me hiciera rica, no caería bien a ciertas personas o no me gustaría a mi misma
- No se me dan bien los números
- Si gano mucho, podría perderlo
- Este no es el momento adecuado de mi vida para ser libre financieramente
- No es justo tener más dinero que mis padres
- No puedes hacerte rica dedicándote a aquello que te gusta y con lo que disfrutas
- Para hacer dinero se necesita tener dinero
- La gente no debería tener más dinero del necesario para vivir cómodamente
- Los ricos tienen estrés y problemas de salud
- Si toda mi familia es humilde... ¿yo por qué quiero ser rica?
- No me gusta vender mis productos o servicios
- No soy buena vendedora
- Me gustaría no tener que ocuparme del dinero
- No tengo tiempo para gestionar mi dinero
- Como tengo poco dinero, no necesito administrarlo
- La seguridad económica se consigue con un buen trabajo y un buen sueldo
- Soy buena dando, pero no recibiendo
- Si eres rica en amor y salud, no necesitas dinero
- Al hacerme rica, me demostraré lo que valgo
- Simplemente no estoy hecha para ser rica
- Cuando tenga más dinero me sentiré por fin segura
- Mientras más trabaje más ganaré

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>



# CREENCIAS



# POTENCIADORAS

**Empieza con la creencia que tengas en primera posición con el siguiente ejercicio y repítelo con las cinco.**

- A. Transforma la creencia en una opuesta
- B. ¿Cómo podría mejorar mi vida con esta nueva creencia?
- C. Acciones que voy a llevar a cabo para conectar con esta nueva creencia.
- D. Cómo se va a ver materializada la nueva creencia en mi vida

## CONCLUSIONES

# Consciencia



## Mi economía me habla: ¿Qué me está diciendo ahora?

Te propongo que lleves a cabo durante 1 semana un **diario económico emocional**.

Coge una libreta o las notas del móvil, lo que te sea más práctico y pon los 5 sentidos en observar qué piensas sobre el dinero, qué sientes, qué te dices, qué escuchas, cómo mueves tu dinero, cómo lo tocas, etc...

## TODO

Cuando lleves una semana, lee las palabras que has escrito y por favor, escribe todas tus reflexiones, tienes delante de ti tu **NARRATIVA ECONÓMICA**.

Poder conocer la narrativa económica de cada persona es imprescindible para saber qué relación tenemos con nuestro dinero.

Tomar consciencia es el mejor regalo que te puedes hacer para vivir una vida económica alineada con quien eres.



# Economía



## Exelencia financiera

*¿Cómo te gustaría que fuese tu vida económica?*

## Mis objetivos financieros

Éstas son las características de los objetivos económicos inteligentes. Te propongo que crees tu propio objetivo, ese con el que te sientas alineada y te motive para llevarlo a cabo.

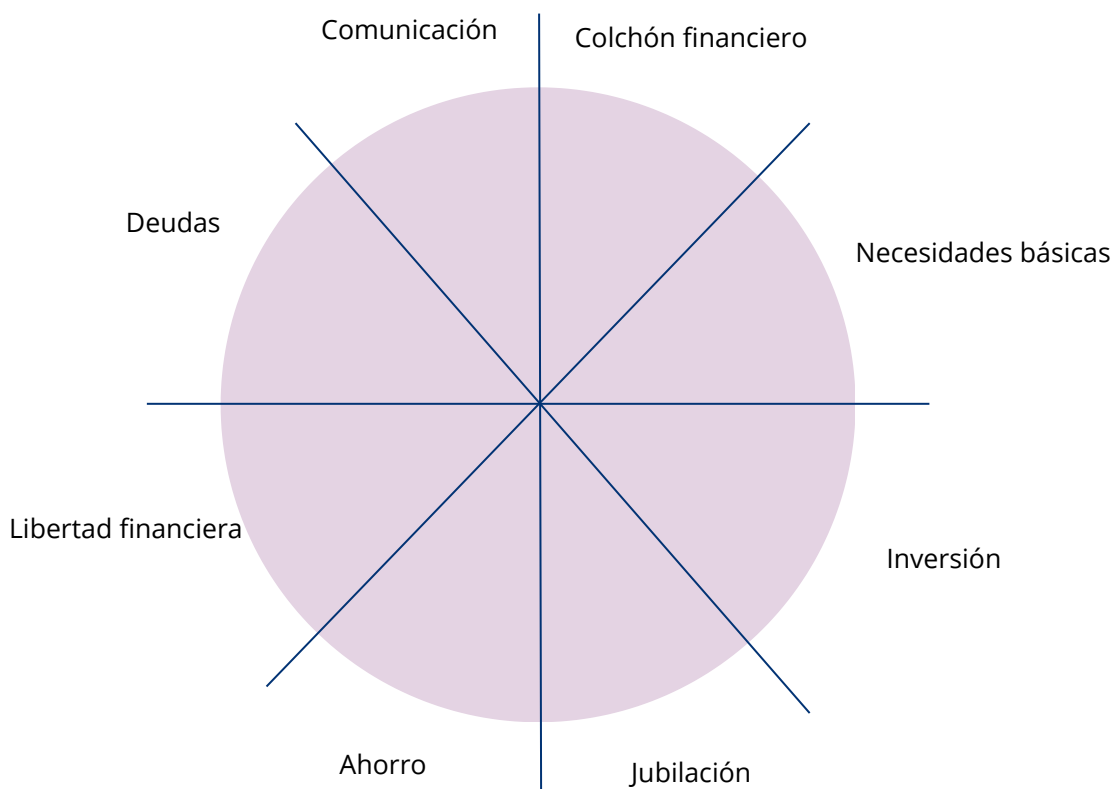
ESPECÍFICO	<b>S</b>	<b>P</b>	PRESENTE
MEDIBLE	<b>M</b>	<b>P</b>	POSITIVO
ALCANZABLE	<b>A</b>	<b>P</b>	PROPÓSITO
REALISTA	<b>R</b>	<b>P</b>	POTENTE
LIMITADO EN EL TIEMPO	<b>T</b>	<b>P</b>	PRIMERA PERSONA

Y recuerda, los objetivos son tuyos, así que tú eres la que decide cuando cambiarlos y porqué.

# Economía personal



EVALÚA DEL 0 AL 10, SIENDO 0 NADA Y 10 MUCHÍSIMO, TU GRADO DE SATISFACCIÓN EN ESTE MOMENTO CON LOS SIGUIENTES ÍTEMS:



No importa dónde estás en tu vida económica, no dejes que tu pasado obstaculice tu futuro.

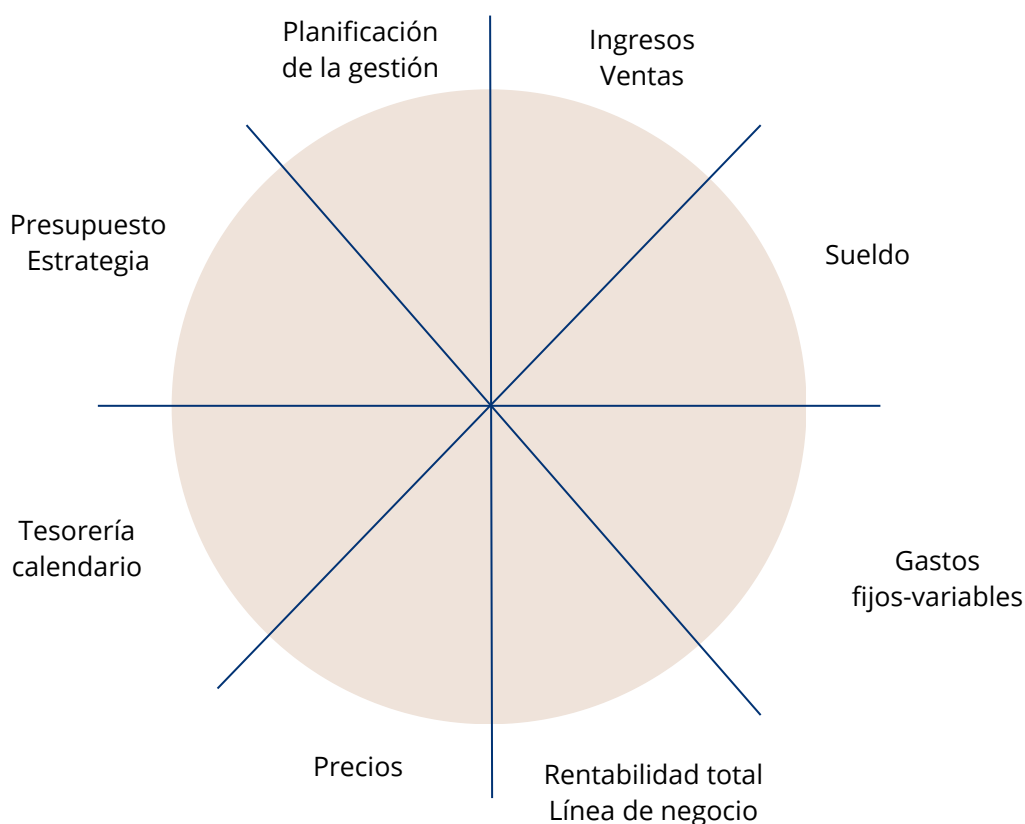
Estás exactamente donde debes estar para empezar a transformar lo que no quieres o lo que no te gusta.

**¡ENHORABUENA POR ESTAR AQUÍ!**

# Economía profesional



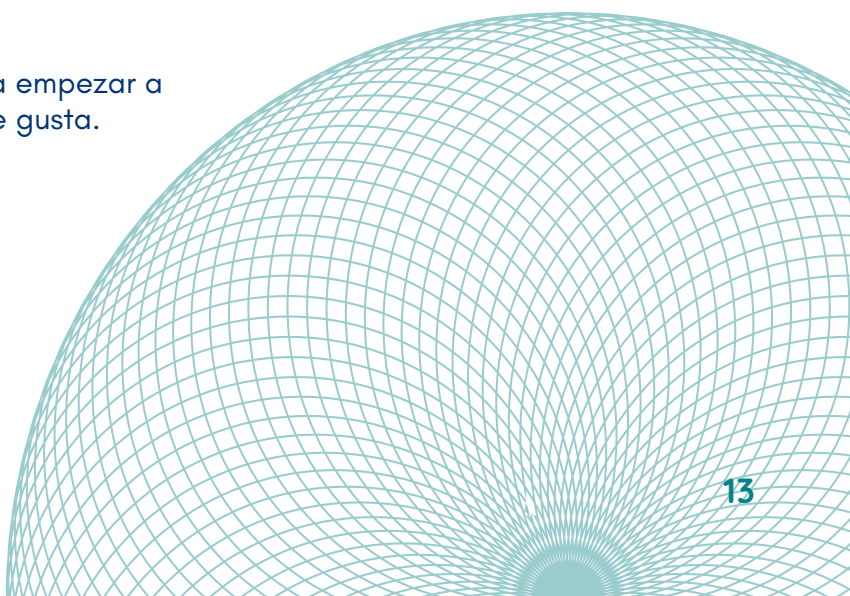
EVALÚA DEL 0 AL 10, SIENDO 0 NADA Y 10 MUCHÍSIMO, TU GRADO DE SATISFACCIÓN EN ESTE MOMENTO CON LOS SIGUIENTES ÍTEMS:



No importa dónde estás en tu vida económica, no dejes que tu pasado obstaculice tu futuro.

Estás exactamente donde debes estar para empezar a transformar lo que no quieres o lo que no te gusta.

**¡ENHORABUENA POR ESTAR AQUÍ!**



# Emociones

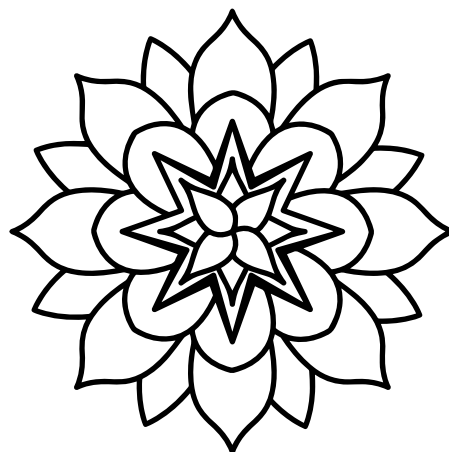


## MANDALA ECONÓMICO EMOCIONAL

(ejercicio de mi libro, 29 días para conectar con tu Felicidad Económica. Día 23: reconectar y conectar con tus emociones)

Un mandala es un diagrama simbólico en forma de círculo con símbolos dispuestos de forma simétrica, que para el budismo representan la evolución respecto a un punto central.

Te invito a que hagas tu propio mandala emocional con todo lo que has experimentado en estos días referente a tu dinero, a tu economía y a tu vida. Te propongo utilizar ocho emociones como referencia pero, por favor, siéntete totalmente libre para elegir las que quieras. Hay muchas más. Por ejemplo, en el libro Universo de emociones, Rafael Bisquerra te muestra 307. ¡Es tan apasionante este mundo de las emociones!



### ¿Cómo puedes hacer tu mandala?

Primero, analiza cómo está es tu relación con tu dinero, pregúntate qué emociones sientes normalmente al hablar de dinero, al pagar, al enviar un presupuesto, al poner precios, etc.

Alegría Tristeza Ira Miedo Amor Sorpresa Asco Culpa

Parate un momento y pregúntate en qué parte de tu cuerpo sientes cada una de esas emociones. Elige un lápiz o rotulador de un color para cada emoción y dibuja tu mandala. Comienza por un círculo grande y vacío que vas a ir llenando con colores, palabras, símbolos, todo lo que se te ocurra para representar esa emoción.

Puedes hacerlo de dos formas:

- Empezando por el centro, desde dentro hacia fuera.
- Empezando por la parte más distante y yendo hacia el centro.

Déjate llevar. Pon una música que te guste de fondo, conéctate contigo y empieza a rellenar tu mandala emocional. No pienses mucho, siente y ¡hazlo!

Cuando lo tengas, obsérvalo y agradece toda la información que tienes delante de ti, es tanta y tan reveladora...

# Mis miedos económicos



ESCRIBE TUS 3 PRINCIPALES MIEDOS ECONÓMICOS

1

2

3

¿Qué regalo te están haciendo tus propios miedos?

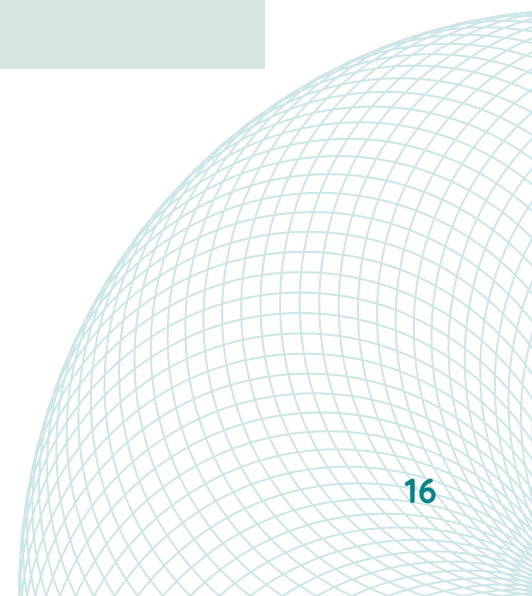




Este ejercicio me encanta, lo llamo MIMO porque considero que tratar con respeto, amor y responsabilidad a nuestra economía, es también tratarte con respeto a ti misma y a tu proyecto.

Con todo lo que has visto hasta ahora, piensa y escribe de tu economía que es lo que:

MANTENDRÍAS	INCORPORARÍAS
MEJORARÍAS	OBVIARÍAS





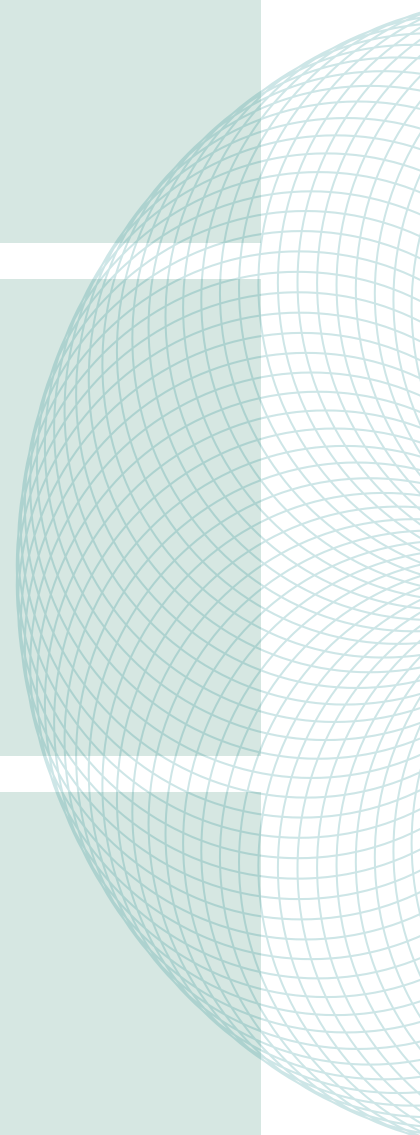
# Mis aprendizajes



¿QUÉ ME LLEVO?

¿DE QUÉ ME HE DADO CUENTA?

¿QUÉ AGRADEZCO?



# Mis precios



¿A QUÉ LE DICEN SÍ MIS  
PRECIOS ACTUALES?

¿A QUÉ LE DICEN NO MIS  
PRECIOS ACTUALES?



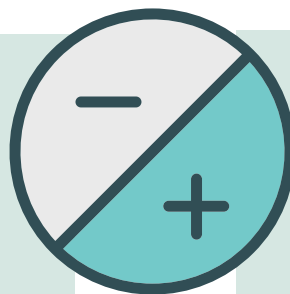
MI ZONA DE ACUERDO REALIZABLE: Z.A.R.

MÍNIMO

Características

MÁXIMO

Características



# NOTAS



NO LE DES TANTO AL PICO Y TOMA NOTA 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# Un emprendimiento es una idea que está viva y es dinámica.



En su alma fluye tu **esencia** y tu **expertise** pero a menudo ese motor necesita conocimientos, apoyo emocional y perspectiva para ver con una nueva mirada.

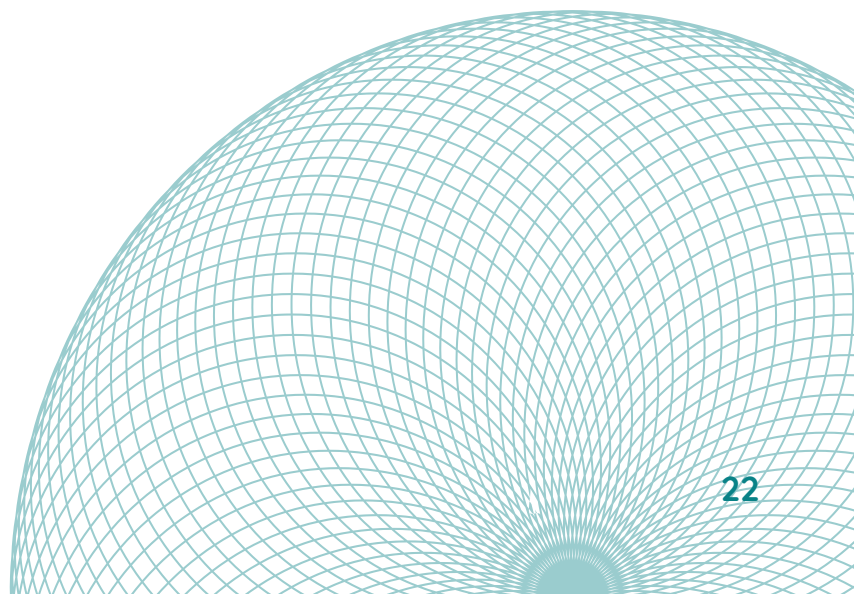
**Kabia es un espacio donde conectar, compartir y crecer** con una cultura propia que te acompañará a alimentar, fortalecer y consolidar para que tu proyecto vuele y tu liderazgo genere un impacto.

**Un nido se crea desde la pluralidad y la cooperación. Una empresa también.**

Buscamos emprendedores y emprendedoras que quieran contribuir a nutrir este ecosistema que potencia la inteligencia colectiva y la innovación, sin perder el origen y potenciando el territorio.

[Gracias por formar parte de esta COMUNIDAD y movimiento circular.](#)

## QR GRUPO DE WHATSAPP



# Kobidea

[www.onekin.eus](http://www.onekin.eus) 

LA COMUNIDAD DE  
EMPREDIMIENTO  
DONDE DAR ALAS A  
TU PROYECTO.



Cofinanciado por  
la Unión Europea



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

EKONOMIAREN GARAPEN,  
JASANGARRITASUN  
ETA INGURUMEN SAILA  
DEPARTAMENTO DE DESARROLLO  
ECONÓMICO, SOSTENIBILIDAD  
Y MEDIO AMBIENTE