



Ejercicio de entrenamiento Seguimiento de "Deseos vs Necesidades"

Comience su reunión 1:1 compartiendo cómo van las cosas. Revise sus metas. ¿Ha avanzado a cumplirlas? ¿Qué puede hacer en las próximas dos semanas para alcanzar las metas? Si deciden juntas ajustar las metas, se asegura de apuntar los cambios en su papel de "Establecimiento de Metas."

Ahora como que sabe la importancia de saber dónde sale el dinero, planea mantener un registro de sus gastos por dos semanas en un cuaderno o usando una app. Por favor, escriba todos los gastos -- ninguno es demasiado pequeño para apuntar. Si es más fácil, puede guardar todos los recibos y calcular el total después.

Va a usar esta información para crear un presupuesto en el próximo taller. Mientras tanto, puede poner los gastos en categorías varias (ve la plantilla que sigue).

También puede:

- Discutir las formas de aumentar los ingresos y/o disminuir los gastos para que el presupuesto funcione.
- Discutir cómo los cambios en los gastos (como días festivos, cumpleaños o emergencias) pueden requerir un cambio en el presupuesto.

Monitorizar sus gastos

Después de llevar un registro de sus gastos durante una o dos semanas, por favor, suma lo que ha gastado y rellene la hoja de trabajo de abajo. Incluya cualquier categoría adicional que se aplique a usted.

GASTOS	SEMANA UNO	SEMANA DOS	TOTAL
Comida (comer en casa)			
Comida (comer fuera)			
Alquiler			
Gas/electricidad/agua			
Teléfono			
Ropa			
Transporte (incluido el gas)			
Cuidado de niños			
Entretenimiento			
Juguetes			
Cuidado personal para ud			
Cuidado personal para sus hijos			
Productos para el hogar			
Pagos de la deuda			
TOTAL			