

## Hoja de Trabajo para Anotar sus Gastos

### Registro de gastos semanales

Lleve un registro de todos sus gastos por lo menos durante una semana. Tenga en cuenta que una semana quizás no sea suficiente tiempo para descubrir todos su hábitos de gasto. Tal vez quiera copiar esta página y anotar sus gastos por más tiempo. ¡Anote todo! Indique también cómo se sentía en ese momento. Las emociones influyen mucho en la forma en que gastamos y usted quizás no se dé cuenta de ello. Mire el ejemplo a continuación. Cuando pase una semana, examine su registro. ¿Detecta algún patrón? ¿Cuáles son algunos de los factores que lo motivan a gastar? ¿Ve hábitos de gastos que desea cambiar?

Día	Hora	Artículo	\$ Cantidad	Mis emociones
Sábado	2:00 p.m.	Vestido nuevo	\$70.00	Necesitaba levantarme el ánimo

Sume las cantidades para saber el total que ha gastado en la semana. ¿Está gastando más de lo que tiene? De ser así, este es el momento de tomar cartas en el asunto para evitar que su dinero se le escape de las manos.

**Administre bien su dinero: No deje que su dinero se le escape de las manos**