

AS ARMADILHAS MENTAIS QUE IMPEDEM A POUPANÇA



As Armadilhas Mentais que Impedem a Poupança

1. Gratificação Instantânea

O cérebro humano está programado para preferir recompensas imediatas a benefícios futuros. Comprar algo hoje gera prazer instantâneo, enquanto os benefícios da poupança são distantes e abstratos.

Solução: Visualize concretamente os seus objetivos. Em vez de pensar "vou poupar para o futuro", pense "vou poupar para ter 50.000 MT daqui a um ano e poder fazer aquela formação profissional".

2. A Falácia do Pequeno Valor

Muitas pessoas pensam: "São apenas 50 MT, não faz diferença". Mas 50 MT por dia são 1.500 MT por mês e 18.000 MT por ano.

Exemplo Prático: Se gastar 30 MT diariamente em refrigerantes, são 900 MT mensais. Eliminar este hábito e poupar esse valor a uma taxa de 6% ao ano resultaria, em 5 anos, em aproximadamente 62.000 MT.

3. Comparação Social

Nas redes sociais, vemos constantemente pessoas a exibir estilos de vida aparentemente luxuosos, gerando pressão para gastar além das possibilidades.

"A comparação é o ladrão da alegria." — Theodore Roosevelt

Reprogramando a Mente para Poupar

Técnica 1: O Princípio da Autopagamento

Trate a poupança como uma despesa obrigatória, não como algo opcional que se faz com o que sobra. Assim que recebe o salário, transfira imediatamente o valor destinado à poupança.

Técnica 2: Contabilidade Mental Positiva

Em vez de ver a poupança como privação, encare-a como investimento em si mesmo. Cada metical poupado é um passo em direção aos seus sonhos.

Técnica 3: Celebração de Marcos

Estabeleça metas intermédias e celebre quando as atingir. Por exemplo, ao atingir 5.000 MT poupados, permita-se um pequeno prazer (dentro do orçamento).

Sessões de coaching e mentoria contacte:

Edgar Chaúque

Cell: +258 84 128 71 78

Email: info@edgarchauque.com

www.edgarchauque.com