



¿CÓMO OPTIMIZAR MIS COMPRAS?

FINANZAS PERSONALES
Y DEL NEGOCIO



GASTOS PRINCIPALES POR
SEMANA

PRECIO PROVEEDOR
PRINCIPAL

PROMOCIONES DÍA Y LUGAR

OTRO PROVEEDOR

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10



UTILIDAD Y ROTACIÓN

FINANZAS PERSONALES Y DEL NEGOCIO



	Producto	Costo	Margen	Precio de venta	Venta U. x Día	Margen x Día	Margen x Mes	Margen x Año
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

IDENTIFICAR TUS EMOCIONES

LAS EMOCIONES SON RESPUESTAS FISIOLÓGICAS A ESTÍMULOS INTERNOS O EXTERNOS

Ejemplo: De repente, Juan sintió una presencia. Cuando giró, su corazón comenzó a latir

Laura miraba intensamente con un cuchillo en la mano.

ESTÍMULO EXTERNO

El corazón de Juan comienza a latir aceleradamente

RESPUESTA FISIOLÓGICA (CAMBIOS EN EL CUERPO).

Juan sabe que Laura busca venganza.

REINTERPRETACIÓN RACIONAL DEL HECHO COMO UNA AMENAZA.

EMOCIONES PRIMARIAS (O INNATAS)

- Alegría
- Tristeza
- Ira
- Miedo

EMOCIONES SECUNDARIAS (O APRENDIDAS)

- Vergüenza
- Orgullo
- Desprecio
- Decepción

IDENTIFICAR TUS EMOCIONES

DESCRIBE UN HECHO QUE HAYA DESENCADENADO UN CONJUNTO DE EMOCIONES QUE TE FUE DIFÍCIL DE LLEVAR, E INTERPRETA LAS MISMAS.

ESTÍMULO EXTERNO

**RESPUESTA FISIOLÓGICA (CAMBIOS EN EL CUERPO).
ACTÚA EL SISTEMA 1 (PENSAMIENTO RÁPIDO - INTUITIVO).**

**REINTERPRETACIÓN RACIONAL DEL HECHO COMO UNA
AMENAZA. ACTÚA EL SISTEMA 2 (PENSAMIENTO LENTO
-RACIONAL)**

EMOCIONES PRIMARIAS (O INNATAS)

EMOCIONES SECUNDARIAS (O APRENDIDAS)