

¿Com estalviar més diners? 3 estratègies basades en l'evidència

Sovint, ens trobem en situacions paradoxals:

Pretenem estalviar, però sopem fora de casa més sovint del compte.

Volem anar-nos de vacances, però ens gastem els diners en roba que no necessitem.

Somem amb una jubilació daurada, però ens costa arribar a final de mes.

Per què ens comportem així?

Per culpa del biaix de present

Els éssers humans preferim les gratificacions immediates sobre les recompenses futures.

1

Crea un presupost

Si estalviar no et resulta senzill, hauries de començar establint un "pla d'estalvi"




- ✓ Fes una llista dels teus ingressos mensuals.
- ✓ Registra les despeses fixes (com el lloguer i les factures periòdiques), les despeses variables (com els de l'oci o el menjar) i les despeses extraordinàries (com les avaries domèstiques).
- ✓ Identifica quines despeses podries reduir. És important que et centris primer en aquells que pots reduir fàcilment per a obtenir victòries ràpides que et motivin a continuar estalviant.

2

Estableix metes d'estalvi realistes


Les metes molt ambicioses poden fer que perdis la paciència. Tenir una meta realista pot ajudar-te a mantenir la motivació.



- 1 Calcula quants diners necessaries per a aconseguir el teu objectiu.
- 2 Fixa una data límit, que pot ser un dia, un mes o un any.
- 3 Divideix els diners que necessites pels mesos o les setmanes que tens per davant.

Per exemple

Meta 5.000€ en un any	Aportacions 417€ al mes	Estalvi 100€ a la setmana, aprox
------------------------------------	--------------------------------------	---



3

Automatitza l'estalvi

Estalviar automàticament disminueix la temptació de gastar.

Programa una transferència automàtica el dia que reps els diners. Aquesta estratègia funciona perquè manté allunyat l'estalvi de les despeses quotidianes.