

Què és la salut financera?

La salut financera és un aspecte clau del benestar general.

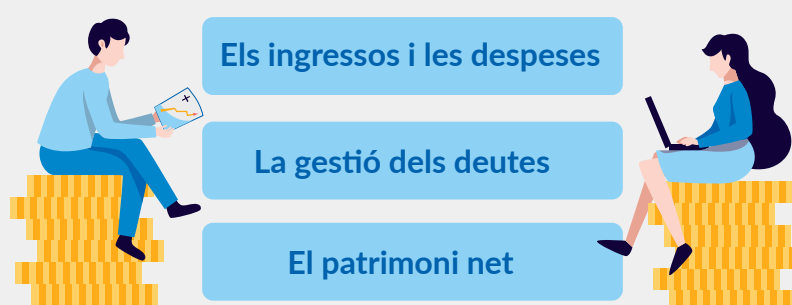
Consisteix en l'estabilitat econòmica que ens permet afrontar les nostres necessitats i aconseguir les nostres metes.

Hi ha dues dimensions de la salut financera: **l'objectiva** i **la subjectiva**.

La salut financera objectiva

Es basa en informació observable i quantificable, com els ingressos, les despeses, els deutes, els actius i els passius.

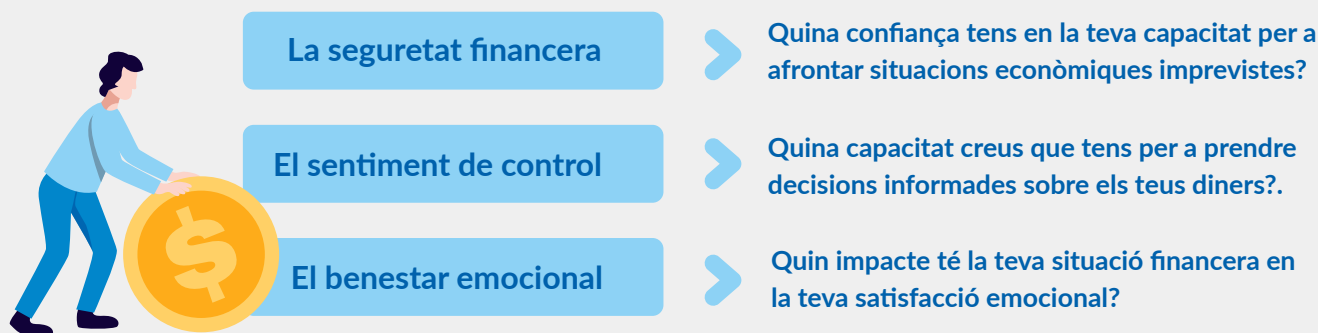
Depèn de:



La salut financera subjectiva

Se centra en la percepció que es té de la situació financera personal.

Depèn de:



Dues persones poden tenir la mateixa salut financera objectiva i diferent salut financera subjectiva.

Com millorar la teva salut financera?

Adopta estratègies integrals



1. Establir metes financeres clares
2. Crear un pressupost
3. Reduir deutes
4. Educar-te financerament
5. Manejar l'estrès financer