

RISORSE GRATUITE

Il tuo rapporto con il denaro non è un problema di numeri.

Un workbook per cominciare a guardare
dove non si guarda di solito

Dott.ssa Gaia Cassetti

gaiacassetti.it

PRIMA DI COMINCIARE

Quasi tutti sanno quanto guadagnano. Pochissimi sanno davvero come spendono. E ancora meno si sono chiesti perché.

Non si tratta di mancanza di disciplina o di cattive abitudini. Si tratta di automatismi. Il cervello ha imparato a trattare il denaro in un certo modo molto prima che ci fosse la possibilità di sceglierlo consapevolmente. Attraverso quello che si è visto in casa, quello che si è sentito dire, quello che è successo quando i soldi c'erano o quando non c'erano. Tutto questo è diventato una mappa interna che ancora oggi guida le scelte, spesso senza che ce ne si accorga.

Questa mappa non è fatta di numeri. È fatta di credenze. Sul merito. Sul valore. Su quello che ci si merita di avere e su quello che si teme di perdere. Ed è proprio questa mappa che decide, prima ancora che arrivi il ragionamento, se si apre o si chiude l'app del conto corrente, se si evita di guardare lo scontrino, se si spende impulsivamente o ci si blocca per paura.

Scrivere è il primo atto di consapevolezza. Non per giudicare, non per fare di meglio. Per cominciare a vedere.

QUELLO CHE LA MENTE FA CON IL DENARO

Il sistema nervoso valuta ogni situazione in termini di sicurezza o minaccia. Lo fa con le relazioni, con i conflitti, con le situazioni nuove. Lo fa anche con il denaro.

Per molte persone il denaro è associato, spesso inconsciamente, a qualcosa di pericoloso: alla possibilità di sbagliare, di non bastare, di essere giudicati. Il risultato è che il cervello attiva le stesse strategie che usa di fronte a una minaccia reale: evitamento, controllo rigido, impulsività, chiusura. Non è irrazionalità. È protezione. È la mente che fa quello che sa fare.

Il problema non è che questo meccanismo esista. Il problema è che continua a funzionare anche quando non serve più, anche quando la situazione è cambiata e ci sarebbero le risorse per scegliere diversamente. Il primo passo non è cambiare le abitudini. È riconoscere il meccanismo.

Tre domande prima di passare ai numeri

Cosa è stato insegnato sul denaro, anche solo osservando come lo si gestiva in casa?

C'è qualcosa che si evita di guardare, una spesa, un estratto conto, un numero? Cosa succede quando ci si pensa?

Quando ci si sente in colpa spendendo, cosa si sta proteggendo?

Non serve rispondere a lungo. Anche una sola riga per ciascuna. Lo spazio è nella pagina seguente.

LE MIE RISPOSTE

Scrivi liberamente. Non serve che sia ordinato. Serve che sia onesto.

Cosa mi è stato insegnato sul denaro?

Cosa evito di guardare?

Quando mi sento in colpa spendendo, cosa sto proteggendo?

IL PRIMO PASSO NON È RISPARMIARE. È GUARDARE.

Prima di pensare a come costruire un fondo di emergenza, a come gestire i risparmi, a come ragionare sugli investimenti, c'è un passo che non si può saltare: tenere traccia puntuale di dove va il denaro.

Non perché basti farlo. Ma perché senza questo nessun passo successivo funziona davvero. Non si può costruire nulla su una base che non si conosce. Non si può decidere cosa cambiare se non si vede cosa succede adesso.

Registrare le uscite, ogni mese, con onestà, è l'atto più concreto e più potente che si possa fare per cominciare a cambiare il proprio rapporto con il denaro. Non è contabilità. È consapevolezza. Da lì si può cominciare a ragionare sul resto.

COME USARE LA SCHEDA MENSILE

Per ogni mese: scrivi le entrate totali. Poi registra ogni uscita nella colonna giusta, contanti o carta. Tenerli separati non è un dettaglio tecnico: il denaro fisico e quello digitale attivano percezioni diverse nella mente, ed è utile vederli distinti.

Alla fine di ogni mese, una sola domanda da non saltare mai: cosa ho evitato di registrare?

Non è una domanda punitiva. È la più utile di tutte.

GENNAIO – CONTINUAZIONE

CONTANTI	CARTA

TOTALE CONTANTI _____

TOTALE CARTA _____

TOTALE USCITE _____

SALDO DEL MESE _____

Cosa ho evitato di registrare questo mese?

MARZO – CONTINUAZIONE

CONTANTI

CARTA

TOTALE CONTANTI _____

TOTALE CARTA _____

TOTALE USCITE _____

SALDO DEL MESE _____

Cosa ho evitato di registrare questo mese?

APRILE – CONTINUAZIONE

CONTANTI

CARTA

TOTALE CONTANTI	
TOTALE CARTA	
TOTALE USCITE	
SALDO DEL MESE	

Cosa ho evitato di registrare questo mese?

MAGGIO – CONTINUAZIONE

CONTANTI	CARTA

TOTALE CONTANTI _____

TOTALE CARTA _____

TOTALE USCITE _____

SALDO DEL MESE _____

Cosa ho evitato di registrare questo mese?

LUGLIO – CONTINUAZIONE

CONTANTI

CARTA

TOTALE CONTANTI _____

TOTALE CARTA _____

TOTALE USCITE _____

SALDO DEL MESE _____

Cosa ho evitato di registrare questo mese?

SETTEMBRE – CONTINUAZIONE

CONTANTI	CARTA
TOTALE CONTANTI	_____
TOTALE CARTA	_____
TOTALE USCITE	_____
SALDO DEL MESE	_____

Cosa ho evitato di registrare questo mese?

NOVEMBRE – CONTINUAZIONE

CONTANTI	CARTA

TOTALE CONTANTI _____

TOTALE CARTA _____

TOTALE USCITE _____

SALDO DEL MESE _____

Cosa ho evitato di registrare questo mese?
