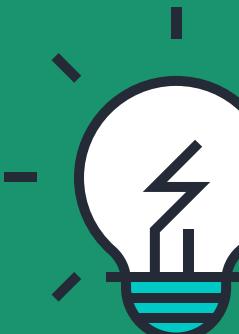




Domine suas Finanças

Caderno de Exercícios

 **KEEP**



Seja bem vinda ou bem vindo a um mundo de infinitas possibilidades!

A partir desse momento você faz parte de um grupo de Super Dominadores e terá um método e uma equipe de apoio à sua disposição para você continuar dominando sua vida financeira!

Nesse Caderno você pode registrar alguns dos seus aprendizados e assimilar ainda mais o conteúdo. Por aqui você também vai encontrar algumas informações importantes para que você aproveite ao máximo do curso.





Saiba como tirar dúvidas do curso e ter o apoio da equipe:

1

WHATSAPP DE SUPORTE

O Whatsapp (21) 97337-0889 é a nossa "secretaria do curso". Mande uma mensagem para esse número dizendo seu nome, que é aluna(o) KEEP e salve esse número no seu celular.

2

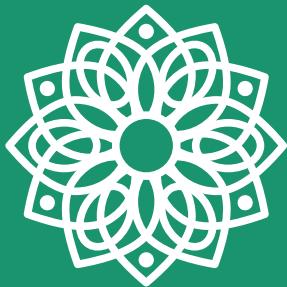
E-MAIL DOS DOMINADORES MASTERS

Através do email alunos@dominesuasfinancas.com.br você tira dúvidas individuais direto com os Dominadores Masters. Os emails são respondidos em até 48h úteis.

3

REPRISE DOS PLANTÃO DE DÚVIDAS

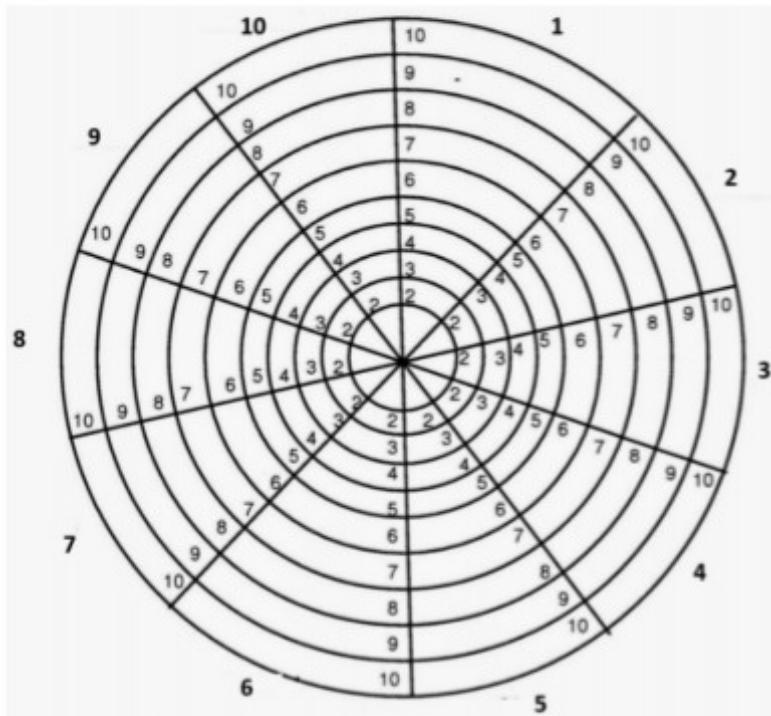
Você terá acesso as REPRISES dos Plantões de Dúvidas das novas turmas que vão acontecer no ano de 2021.



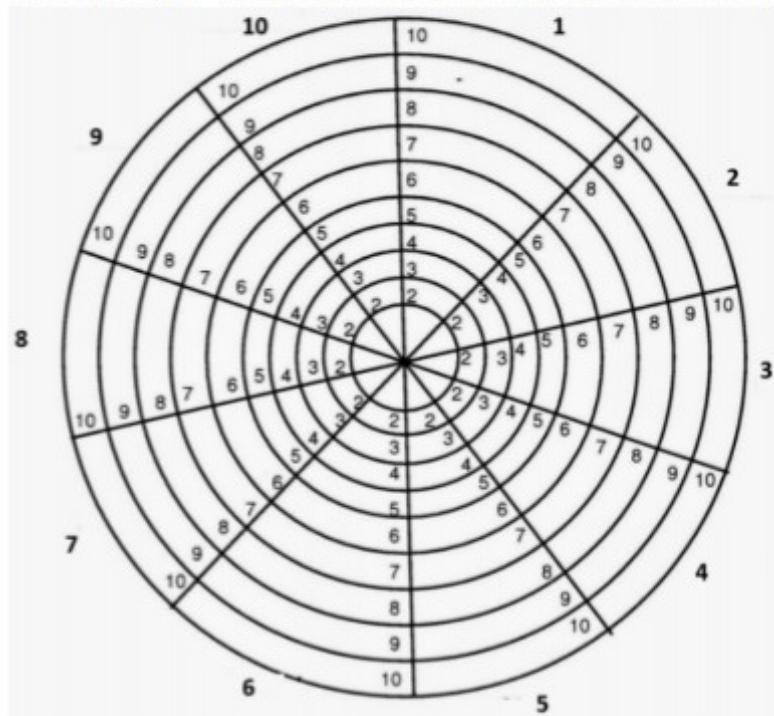
Roda da Vida Financeira

Na Aula 1 do Módulo SABER a Lu vai te apresentar a Roda da Vida Financeira. Você pode fazer o exercício usando a roda que está em www.dominesuasfinancas.com.br/rodavidafinanceira ou preencher a roda abaixo. Uma das rodas será usada no início do curso e a outra no final do curso. Após preencher a Roda, responda ao questionário citado na aula.

Preencher na aula:
Roda da Vida Financeira



Preencher na aula:
Fechando a sua Roda da Vida financeira



LEGENDA

- | | | | |
|---|------------------------------|----|----------------------------|
| 1 | <u>Formas de Renda</u> | 6 | <u>Objetivos e Metas</u> |
| 2 | <u>Saber poupar</u> | 7 | <u>Monitorar Finanças</u> |
| 3 | <u>Saber investir</u> | 8 | <u>Pensamentos Impuls.</u> |
| 4 | <u>Uso inteligente do \$</u> | 9 | <u>Evita procrastinar</u> |
| 5 | <u>Círculo Social</u> | 10 | <u>Agradece e celebra</u> |



Perfis Financeiros

**Após realizar o Teste da Aula 2 do Módulo SABER e ver o resultado,
responda às questões abaixo:**

EU TENHO SIDO...

QUAL A PIOR COISA EM TER SIDO ASSIM ATÉ AGORA NA VIDA FINANCEIRA?

QUAL TEM SIDO O GANHO EM SER ASSIM?

QUAL ATITUDE EU QUERO MUDAR PARA ME TORNAR UM(A) SUPER DOMINADOR(A)?



Princípios para sair do Caos Financeiro

- #1** "Tenha a mente aberta ao extremo."
- #2** "Perceba que o impossível torna-se possível quando alguém faz."
- #3** "Busque entender o raciocínio de quem tem mais resultado que você."
- #4** "Seja dono(a) dos seus resultados."
- #5** "Use lógica, bom senso e integridade para definir seu próximo passo."
- #6** "Considere a barreira do ponto cego."
- #7** "Compreenda as lições práticas nas histórias dos outros."
- #8** "Esteja atento(a) aos detalhes, mas seja um imperfeccionista."
- #9** "Tome decisões considerando evidências, cenários e o seu conhecimento."
- #10** "Aproveite toda e qualquer oportunidade de aprender."



Pirâmide Financeira

Após ver a aula 7, responda as questões abaixo:

MEU PRÓXIMO OBJETIVO É ENTRAR NA FASE DA...

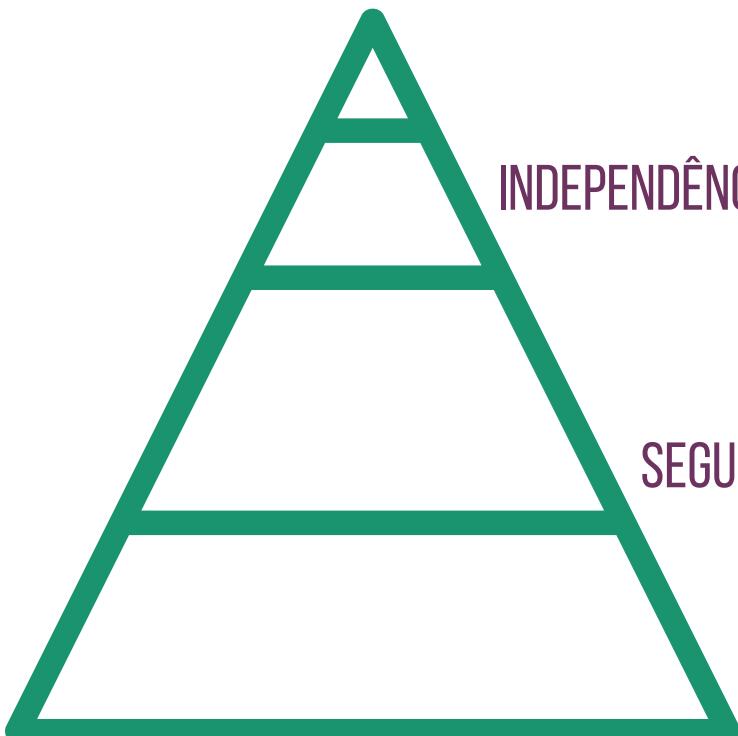
ESCREVA O QUE REPRESENTA CADA UMA DAS FASES DA PIRÂMIDE. O QUE ESTARÁ ACONTECENDO NA SUA VIDA QUANDO VOCÊ ESTIVER EM CADA UMA DELAS.

LIBERDADE:

INDEPENDÊNCIA:

SEGURANÇA:

TRANQUILIDADE:





Exercícios de Reprogramação Mental

Na aula 11 do Módulo SABER a Lu apresenta os 50 pensamentos mais comuns sobre dinheiro e riqueza. Faça o exercício conforme proposto por ela na aula usando as afirmações abaixo.

- Dinheiro é a raiz de todo mal.
- É mais dignificante ser pobre é ser rico.
- A maioria dos ricos provavelmente fez algo ruim ou desonesto para obter seu dinheiro.
- Ter muito dinheiro me fará sentir menos espiritual.
- Ficar rico exige muito trabalho e muita luta
- Ter muito dinheiro é uma grande responsabilidade
- Não me sinto bom o suficiente para ficar rico.
- Pensando bem, não há chance de eu me tornar rico.
- Ficar rico é uma questão de sorte ou de destino.
- Ficar rico não é para pessoas como eu.
- O esforço para ficar rico não me dará tempo livre para mais nada na vida.
- Para ser rico você terá que usar as pessoas e tirar vantagens delas.
- Se eu ficar rico todos vão querer algo de mim.
- Dinheiro causa muitos problemas.
- Não é certo ganhar mais dinheiro que meus pais.
- Não dá para ficar rico fazendo exatamente o que você ama.
- Tentar ganhar dinheiro é luta e inquietação.
- É preciso dinheiro para ganhar dinheiro.
- As pessoas deveriam ter somente o suficiente para se ter uma vida confortável.
- Lutar por riqueza pode causar estresse e problemas de saúde.
- É difícil ficar rico hoje em dia. As melhores oportunidades já passaram.
- Dado meu passado, seria muito difícil eu ficar rico.



Exercícios de Reprogramação Mental

... continuação

- Não sou esperto ou inteligente o suficiente para ficar rico.
- Não tive uma boa educação para poder ter dinheiro.
- Sou muito jovem para enriquecer.
- Sou velho demais para ficar rico.
- Sendo mulher é muito mais difícil ficar rica.
- Gostaria que alguém cuidasse do meu dinheiro e eu não precisasse me preocupar com isso.
- Não gosto de cuidar de dinheiro.
- Não tenho como me organizar financeiramente porque não tenho dinheiro para nada.
- Para resolver meus problemas eu preciso ganhar muito dinheiro.
- Dinheiro corrompe o empenho artístico e criativo.
- Não é justo eu ser rico enquanto os outros não tem nada.
- Segurança financeira vem de um bom emprego e um salário garantido.
- Se você já não Nasceu Rico, provavelmente nunca será rico.
- Pessoas ricas não são felizes.
- Se o sucesso vier facilmente, não valerá a pena.
- Sou muito ocupado para colocar tanto tempo e energia em aprender.
- Não tenho tempo para acompanhar cada detalhe da minha vida financeira.
- Se eu ficar rico ótimo. Se eu não ficar, tudo bem também.
- O que as pessoas pensam sobre mim é importante.
- Ter saúde é o que importa, todo o resto é besteira.
- Não preciso de ajuda das outras pessoas.
- Se eu pedir ajuda vão me achar fraco.
- A única razão para se trabalhar é ganhar dinheiro.
- Não adianta ganhar muito dinheiro porque terei que pagar muito mais impostos.
- Ficar rico não é algo que se aprende.
- O mundo dos investimentos é muito complicado e difícil de entender.
- Investimentos é para quem tem muito dinheiro.
- Quando eu estiver ganhando mais vou começar a poupar dinheiro.



Definição do seu Objetivo T.E.I.M.A.

Na Aula 16 - Módulo SABER a Lu te mostra o objetivo T.E.I.M.A. E sua importância para o domínio da vida financeira. Mesmo que você já tenha visto esse conteúdo na Imersão, assista a aula e refaça seu objetivo.

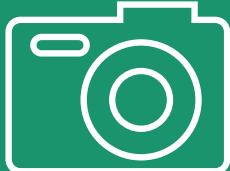
T:

E:

I:

M:

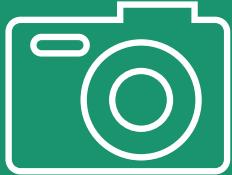
A:



Fotografia Financeira

Na Aula 17 - Módulo IMPLEMENTAR a Lu te apresenta a Fotografia Financeira. Você pode usar o espaço abaixo para fazer a sua ou, se você entende de excel, você já pode fazer por lá. Pode ser que sua fotografia seja maior que o espaço aqui. Você é quem escolhe onde prefere fazer. Primeiro você precisa fazer a fotografia e depois você vai fazer o desafio dos 3 dias.

Potes de Receitas	Valor
Total da Receita:	_____



Fotografia Financeira

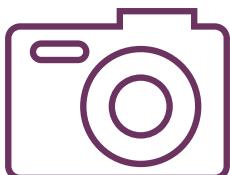
... continuação



Potes de Despesas

Valor

Total da Despesas: _____



Total de Receitas

Total de Despesas

Click! Saldo:



Fotografia Financeira

Desafio dos 3 Dias

Ao final da Aula 17 a Lu explica o Desafio de 3 dias. Assista a aula e se quiser, use o espaço abaixo para fazer os seus registros de quanto você imagina que vai gastar e com o que, e do quanto de fato você gastou.

DIA 1	GASTO PREVISTO PRO DIA	VALOR QUE IMAGINO	VALOR QUE GASTEI
DIA 2	GASTO PREVISTO PRO DIA	VALOR QUE IMAGINO	VALOR QUE GASTEI
DIA 3	GASTO PREVISTO PRO DIA	VALOR QUE IMAGINO	VALOR QUE GASTEI



Ações para equilibrar a fotografia financeira

Ao final da Aula 18 - Módulo IMPLEMENTAR você vai listar abaixo as suas 5 ações para equilibrar a sua fotografia. Se você quiser, você pode definir mais de 5. Registre o prazo e após realiza-las marque um X no quadradinho branco para marcar como "FEITO".

AÇÃO	DESCRIÇÃO	PRAZO
Ação 1		
Ação 2		
Ação 3		
Ação 4		
Ação 5		
Ação 6		

Chegamos a uma nova etapa do seu domínio das finanças!



A partir da aula 24 você irá construir a sua Rota Financeira. O ideal é que você baixe o arquivo da Rota e use de forma eletrônica no computador ou no celular. Mas aqui no Caderno você poderá fazer um planejamento mensal de metas, datas e atividades importantes como uma Agenda das Finanças para acompanhar a sua Rota.

Então aproveite as páginas a seguir para fazer o seu Planejamento Mensal junto com sua Rota Financeira.



MÊS:

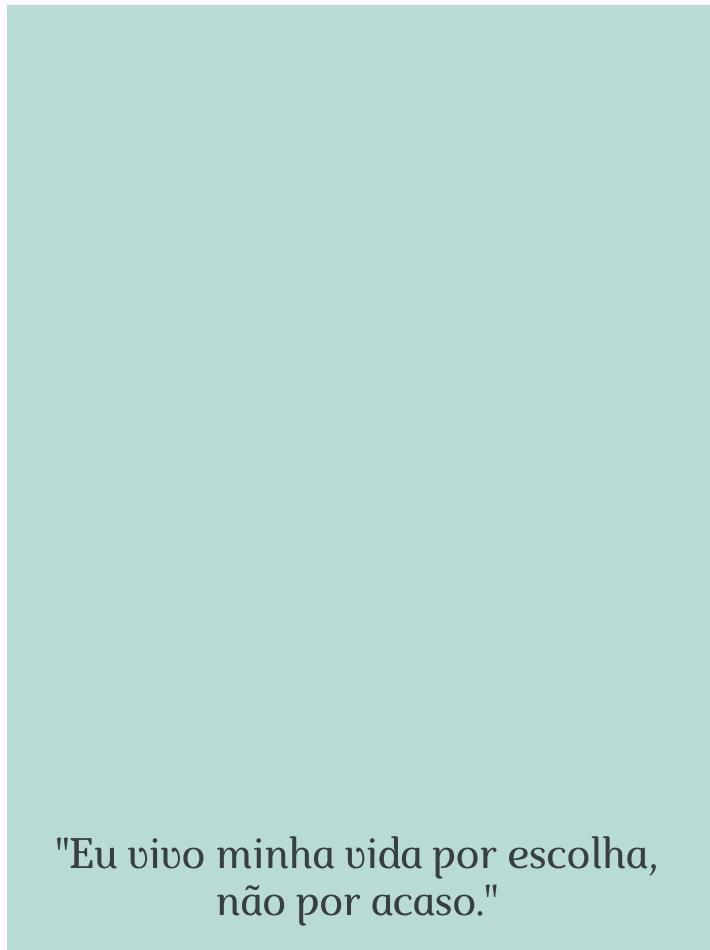
PRINCIPAL OBJETIVO / MOTIVAÇÃO

METAS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

E SEUS PRAZOS

DATAS A LEMBRAR



"Eu vivo minha vida por escolha,
não por acaso."

NOVOS HÁBITOS PRO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

AGRADEÇO POR:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



MÊS:

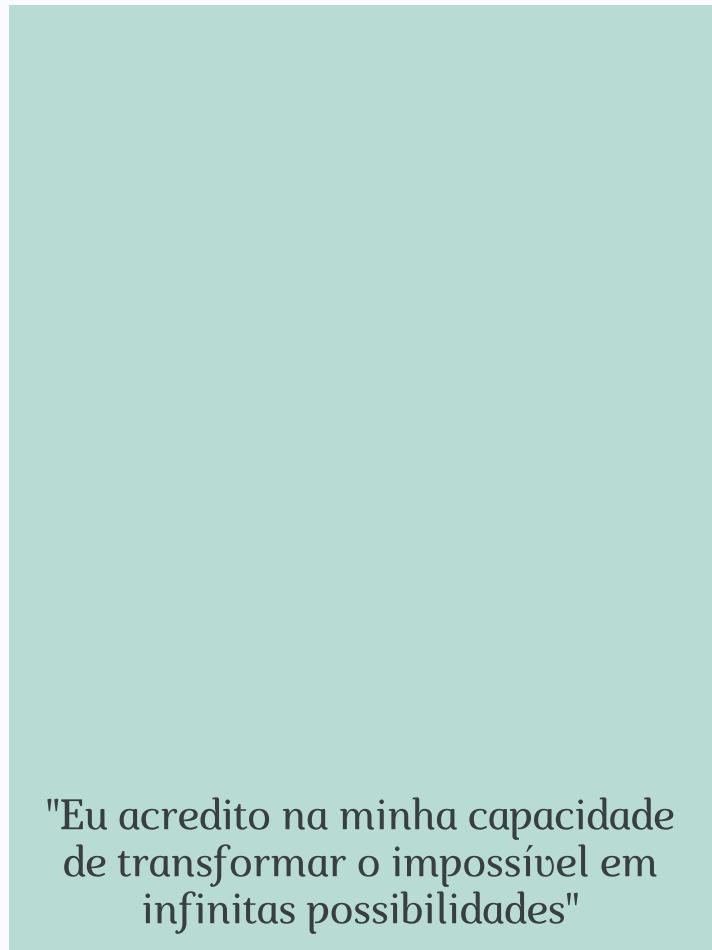
PRINCIPAL OBJETIVO / MOTIVAÇÃO

METAS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

E SEUS PRAZOS

DATAS A LEMBRAR



"Eu acredito na minha capacidade de transformar o impossível em infinitas possibilidades"

NOVOS HÁBITOS PRO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

AGRADEÇO POR:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



MÊS:

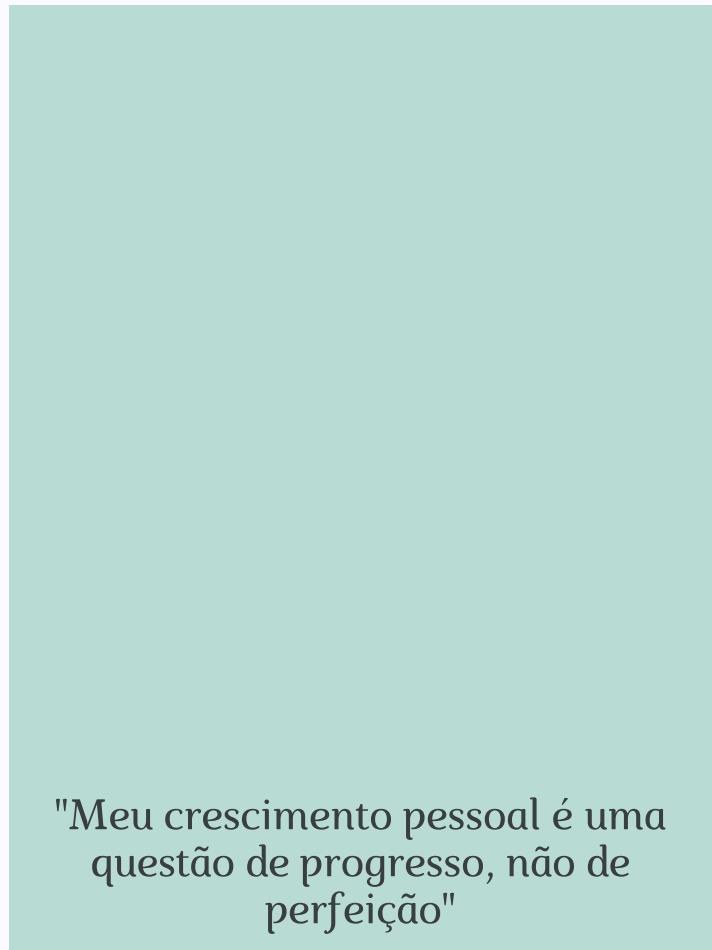
PRINCIPAL OBJETIVO / MOTIVAÇÃO

METAS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

E SEUS PRAZOS

DATAS A LEMBRAR



"Meu crescimento pessoal é uma questão de progresso, não de perfeição"

NOVOS HÁBITOS PRO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

AGRADEÇO POR:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MÊS:



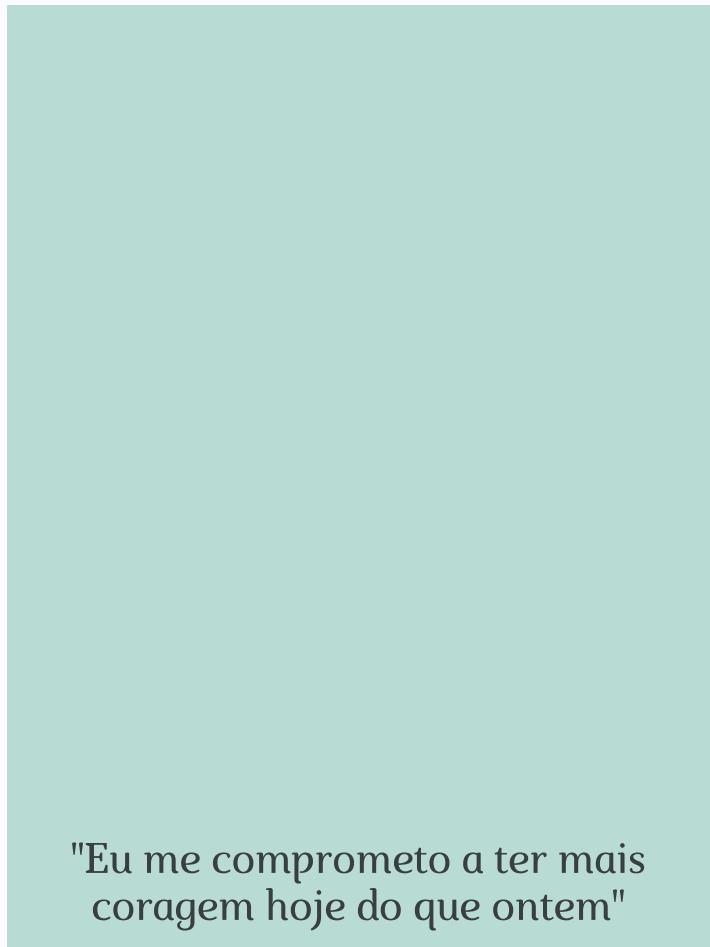
PRINCIPAL OBJETIVO / MOTIVAÇÃO

METAS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

E SEUS PRAZOS

DATAS A LEMBRAR



"Eu me comprometo a ter mais
coragem hoje do que ontem"

NOVOS HÁBITOS PRO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

AGRADEÇO POR:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MÊS:

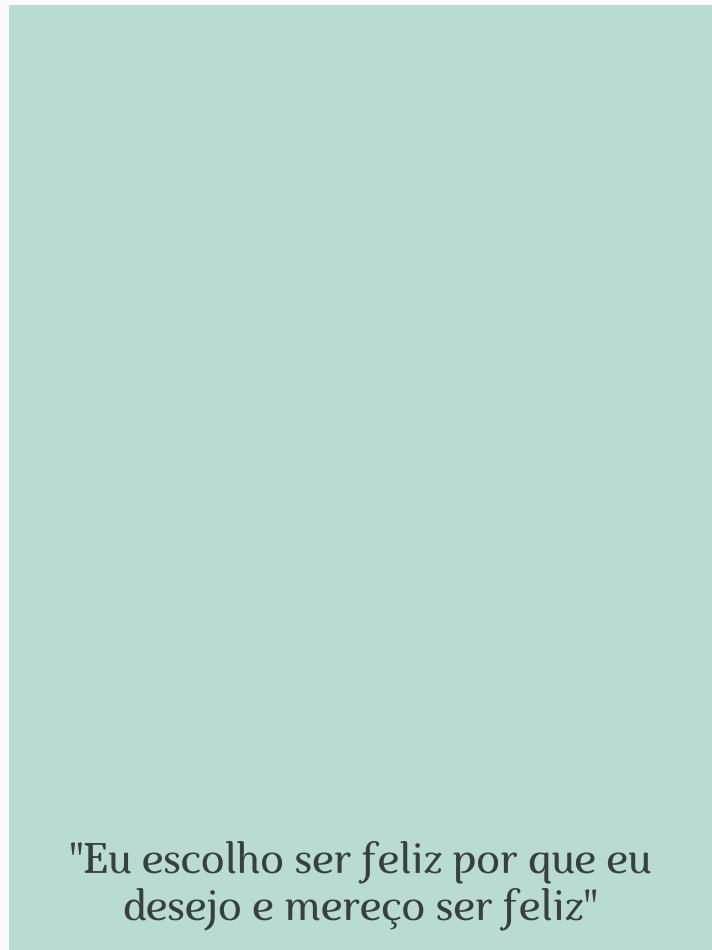
PRINCIPAL OBJETIVO / MOTIVAÇÃO

METAS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

E SEUS PRAZOS

DATAS A LEMBRAR



"Eu escolho ser feliz por que eu
desejo e mereço ser feliz"

NOVOS HÁBITOS PRO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

AGRADEÇO POR:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MÊS:

PRINCIPAL OBJETIVO / MOTIVAÇÃO

METAS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

E SEUS PRAZOS

DATAS A LEMBRAR



"Eu sou 100% capaz de criar e mudar
o que eu quiser na minha vida!"

NOVOS HÁBITOS PRO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

AGRADEÇO POR:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MÊS:



PRINCIPAL OBJETIVO / MOTIVAÇÃO

METAS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

E SEUS PRAZOS

DATAS A LEMBRAR

"Eu escolho rir com frequência,
amar bastante e agradecer sempre"

NOVOS HÁBITOS PRO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

AGRADEÇO POR:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MÊS:



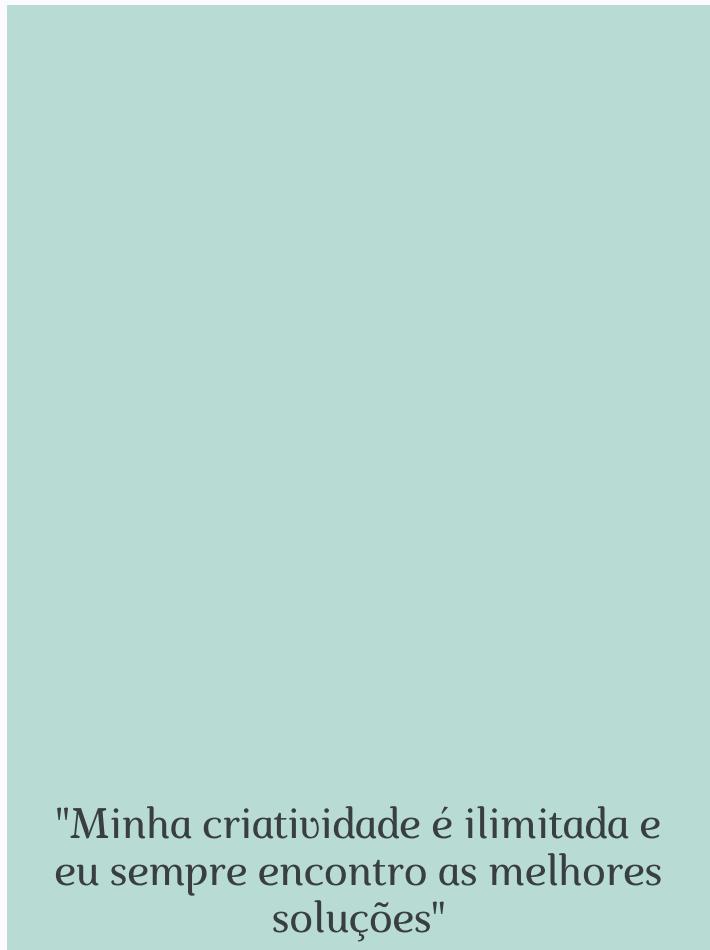
PRINCIPAL OBJETIVO / MOTIVAÇÃO

METAS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

E SEUS PRAZOS

DATAS A LEMBRAR



"Minha criatividade é ilimitada e eu sempre encontro as melhores soluções"

NOVOS HÁBITOS PRO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

AGRADEÇO POR:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MÊS:

PRINCIPAL OBJETIVO / MOTIVAÇÃO

METAS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

E SEUS PRAZOS

DATAS A LEMBRAR

NOVOS HÁBITOS PRO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

AGRADEÇO POR:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

"Sei que quando dou o melhor de mim as recompensas surgem de inúmeras formas"



MÊS:

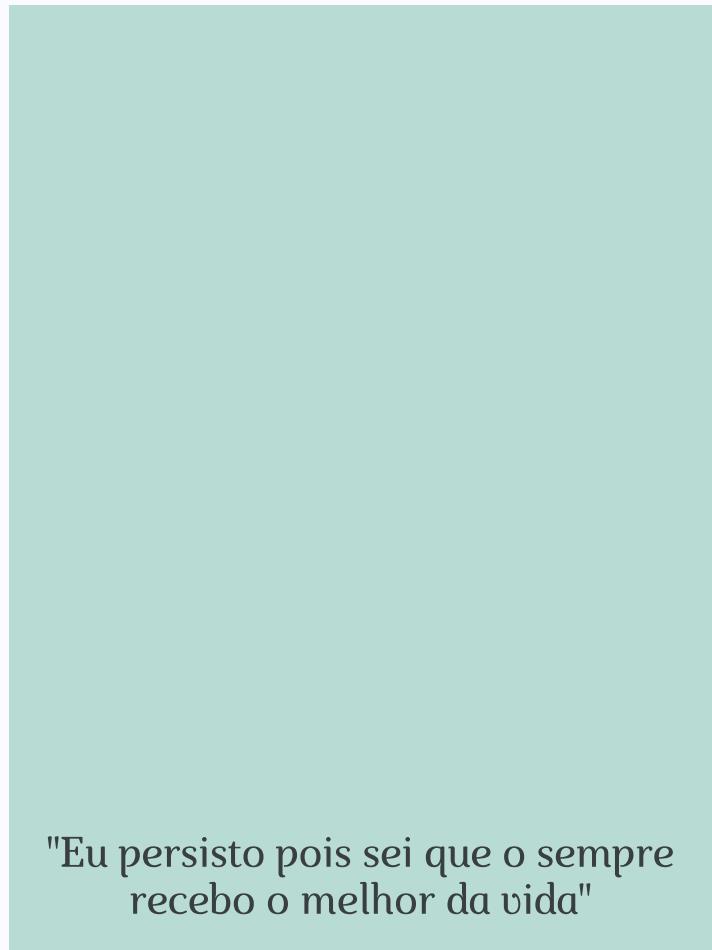
PRINCIPAL OBJETIVO / MOTIVAÇÃO

METAS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

E SEUS PRAZOS

DATAS A LEMBRAR



NOVOS HÁBITOS PRO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

AGRADEÇO POR:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



MÊS:

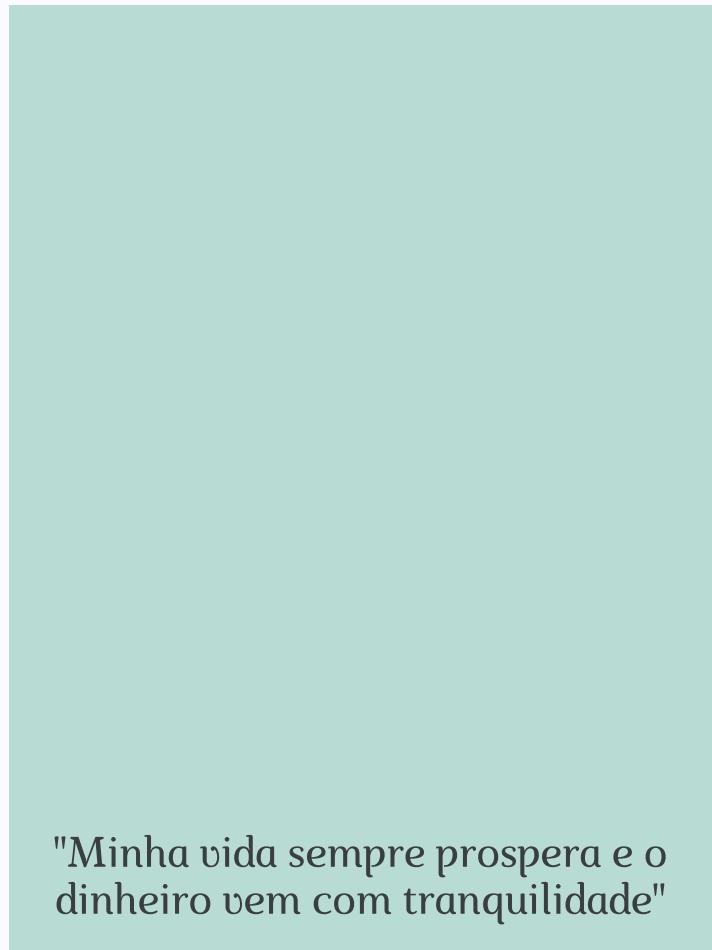
PRINCIPAL OBJETIVO / MOTIVAÇÃO

METAS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

E SEUS PRAZOS

DATAS A LEMBRAR



NOVOS HÁBITOS PRO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

AGRADEÇO POR:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

"Minha vida sempre prospera e o dinheiro vem com tranquilidade"



MÊS:

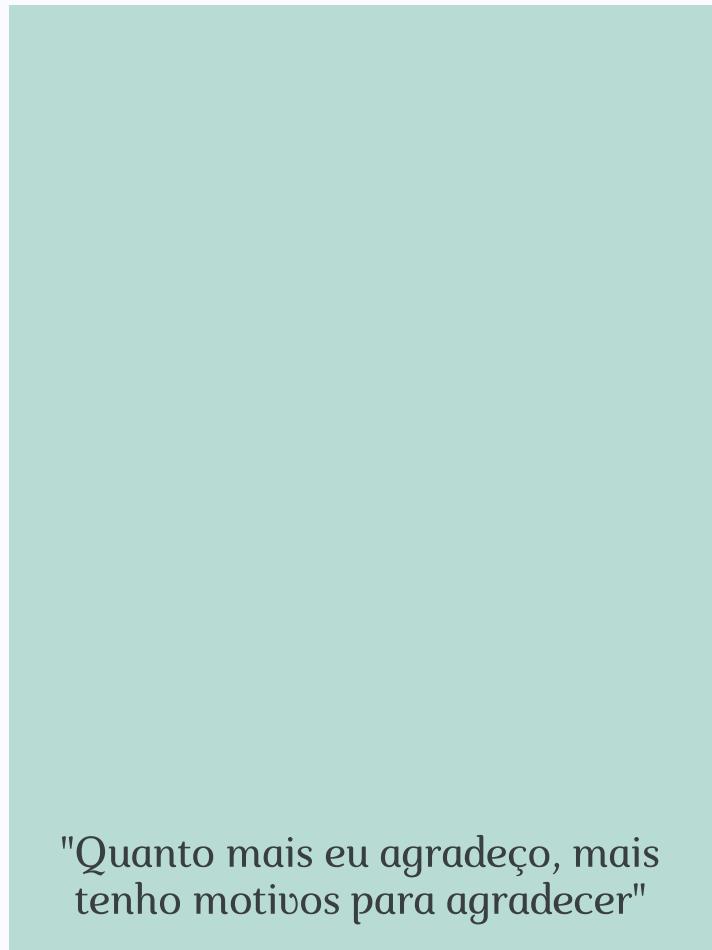
PRINCIPAL OBJETIVO / MOTIVAÇÃO

METAS DO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

E SEUS PRAZOS

DATAS A LEMBRAR



"Quanto mais eu agradeço, mais tenho motivos para agradecer"

NOVOS HÁBITOS PRO MÊS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

AGRADEÇO POR:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Espaço para Anotações

Espaço para Anotações

Espaço para Anotações

Espaço para Anotações