

Volver al ahorro

Cajas de Chile ♥



**¿Cómo la
meditación te
puede ayudar
a controlar tus
impulsos en
medio de una
crisis
financiera?**

Una guía para inquietos.

Qué es Volver al ahorro

Un ciclo de conversaciones
por Instagram Live.



@romicapetillo

Esta guía resume el tercer live del lunes 12 de junio con la capa de las finanzas personales, **Romi Capetillo**, y la experta en yoga y meditación **Antonella Orsini**.



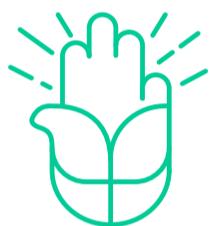
@antonella_orsiniv



Al hacer yoga, meditar o respirar no desaparecen o cambian los problemas.

Lo que cambia, dice Antonella, eres tú: tu perspectiva, mirada o prisma para enfrentarlos.

Respirar



Los ejercicios de respiración sirven para conectar.

Que tus decisiones no vengan desde el impulso sino que desde una reflexión.

No es inmediato.

“Quizás la primera vez no venzas el impulso, pero puede que la segunda sí”, dice Antonella.



Meditación

Antonella te recomienda meditar todas las mañanas antes de:

Mirar el celular

Mirar el correo

 **Mirar la cartola del banco** 

“En ese vacío uno se aleja del problema y **empiezan a aparecer soluciones**”, dice.

Cómo empezar a meditar



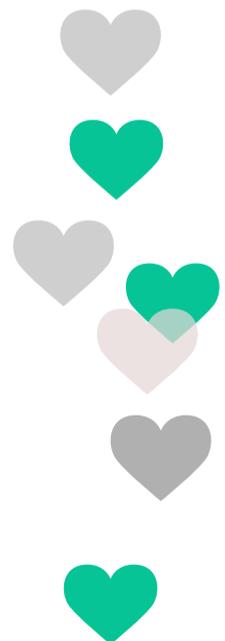
Antonella sugiere un ejercicio de respiración simple para relajar:

Con tu mano derecha tapa tu fosa nasal derecha.

Inhala por la fosa nasal izquierda.

Repite al menos cinco veces.

Este ejercicio activa el hemisferio izquierdo, para enfriar el cuerpo



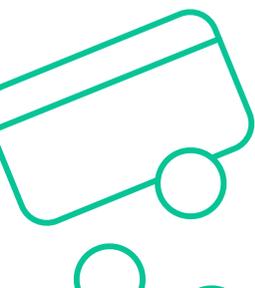
Dejar el carrito en espera

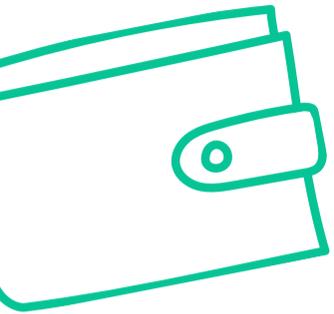


Respirar o meditar te puede calmar en momentos de intranquilidad.

Romina Capetillo propone una técnica para consumidores inquietos.

- **Agrega productos al carrito de compra.**
- **Párate a hacer otra cosa: lavar los platos, caminar, leer.**
- **Medita tu decisión de compra.**
- **Vuelve y compra desde lo racional, no lo impulsivo.**





Define objetivos

Romina también plantea que cuando tienes tus objetivos claros, te autoboicoteas menos.

Por ejemplo, cuando viene una decisión de compra, pregúntate:

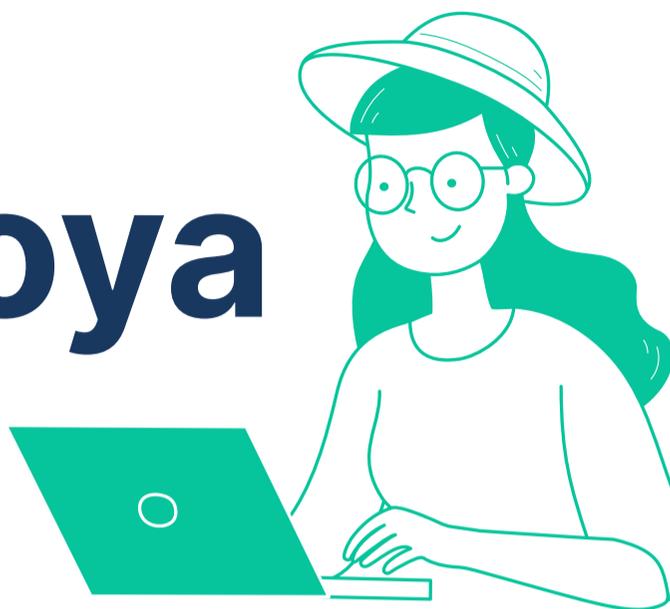


¿Estoy siendo coherente con mis objetivos?

Si quieres irte de vacaciones o comprarte unas botas, plantéalo como objetivo.



Apoya



Finalmente, estas recomendaciones no solamente te pueden servir a ti.

Apoya a quienes pueden estar pasando por dificultades económicas.

A veces las palabras sobran, dice Romina.

Un abrazo, afecto, contención o simplemente “estar ahí” pueden marcar la diferencia.



Más información sobre salud financiera

[CajasdeChile.cl](https://cajasdechile.cl)

En su blog encontrarás artículos sobre bienestar, salud mental y salud financiera, además de beneficios y oportunidades asociadas a tu caja de compensación.

