BÔNUS 3

# Tikkun
## 30 Dias

**UM MÊS PARA RECONSTRUIR SUA VIDA FINANCEIRA**



**MENTE PRÓSPERA**

BÔNUS 3

# Tikkun 30 Dias

UM MÊS PARA RECONSTRUIR SUA VIDA FINANCEIRA

# O DINHEIRO COMO FERRAMENTA

No judaísmo, o dinheiro não é um fim. É uma força — capaz de construir ou de destruir, dependendo de quem o segura.

*Tikkun* significa reparo. E este é um plano de trinta dias para reparar a relação mais negligenciada da vida moderna: a sua relação com o dinheiro.

O plano é dividido em quatro semanas de fundamento e duas de consolidação. Cada

semana tem um conceito, uma prática e um exercício.

Não é um desafio de produtividade. É um exercício de caráter — feito do jeito que a tradição sempre fez: **pouco por dia, todo dia**.

**COMO USAR**

Reserve dez minutos por dia. Se pular um dia, retome no seguinte — sem recomeçar do zero.

# SEMANA 1

# ADMINISTRAÇÃO, NÃO POSSE

**Dias 1 a 7.** A primeira virada é de perspectiva: você não é dono do seu dinheiro. É administrador dele.

A diferença parece filosófica e é prática. Quem se vê como dono gasta para provar algo. Quem se vê como administrador decide pensando em quem depende daquilo — a família, o futuro, a comunidade.

Administrador não pergunta "o que eu quero?". Pergunta **"o que é devido?"**

As três práticas da semana:

**1 - LISTE O QUE VOCÊ ADMINISTRA**

**2 - SEPARE O QUE É DE CADA COISA**

**3 - DECIDA ANTES DE GASTAR**

**EXERCÍCIO DA SEMANA**

Escreva tudo o que está sob seus cuidados: renda, dívidas, casa, pessoas. Esse é o seu inventário.



ADMINISTRAR
O QUE ~~SE~~ TEM

05

# SEMANA 2

# PLANEJAMENTO INTELIGENTE

**Dias 8 a 14.** A sabedoria de José no Egito é o modelo mais antigo de planejamento financeiro: guardar nos anos de fartura para atravessar os anos de escassez.

Não era adivinhação. Era método: uma parte do que entrava, separada todos os anos, sem exceção.

Planejar não é prever o futuro. É não depender de que ele seja bom.

As três práticas da semana:

## 1 - DEFINA O SEU NÚMERO MENSAL

## 2 - SEPARE ANTES DE GASTAR

## 3 - ESCREVA UM PLANO DE 90 DIAS

**EXERCÍCIO DA SEMANA**

Calcule quanto você precisa por mês para viver. Não o que gasta — o que precisa. A diferença entre os dois é o seu problema.

## SEMANA 3

# TZEDAKÁ, JUSTIÇA FINANCEIRA

**Dias 15 a 21.** *Tsedaká* não é caridade. A raiz da palavra é *tsedek* — justiça. Não é o que sobra: é o que é devido.

Maimônides descreveu oito níveis de generosidade. No mais alto, quem dá não sabe a quem, e quem recebe não sabe de quem. No mais baixo, dá-se com o rosto triste.

A escala não mede o valor. Mede o quanto o ato preserva a dignidade de quem recebe.

Os quatro primeiros níveis, do mais alto ao mais baixo:

**1 - DAR SEM QUE NINGUÉM SAIBA**

**2 - DAR SEM SABER QUEM RECEBE**

**3 - DAR A QUEM NÃO PEDE**

**4 - DAR ANTES DE SER PEDIDO**

EXERCÍCIO DA SEMANA

Faça uma doação esta semana — pequena, mas feita sem que ninguém saiba. Só você e o destino.




# DAR COM AS MÃOS ABERTAS

# SEMANA 4
# TIKKUN OLAM

**Dias 22 a 25.** *Tikkun olam* é a ideia de que o mundo foi deixado incompleto de propósito — para que nós terminemos o serviço.

Aplicado ao dinheiro: onde você investe, onde compra, quem contrata e como trata. Cada real é um voto no tipo de mundo que continua existindo.

Isso não exige pureza. Exige consciência: saber o que o seu dinheiro financia.

As três práticas da semana:

**1 - SAIBA DE ONDE VEM O QUE VOCÊ COMPRA**

**2 - PREFIRA QUEM TRATA BEM**

**3 - NÃO LUCRAR SOBRE A FRAQUEZA ALHEIA**

**EXERCÍCIO DA SEMANA**

Escolha um gasto recorrente e troque por uma alternativa que você respeite mais. Uma só.

# SHMITA E A LIBERTAÇÃO DE DÍVIDAS

**Dias 26 e 27.** A cada sete anos, a Torá ordena o perdão das dívidas. A ideia é radical: nenhuma dívida pode escravizar alguém para sempre.

Você não precisa esperar sete anos. Precisa reconhecer quando uma dívida deixou de ser ferramenta e passou a ser dona.

Dívida boa financia algo que cresce. Dívida ruim financia algo que já passou.

As três práticas da semana:

**1 - LISTE TODAS AS DÍVIDAS**

**2 - MARQUE QUAL DELAS AINDA FAZ SENTIDO**

**3 - ATAQUE A MAIS CARA PRIMEIRO**

**EXERCÍCIO DA SEMANA**

Escreva o valor total que você deve hoje. Sem arredondar. O número existe mesmo quando você não olha.



# O QUE O DINHEIRO CONSTRÓI

# SEMANA 6

# POUPANÇA E RENOVAÇÃO

**Dias 28 a 30.** O shabat ensina a parar. Uma vez por semana, a tradição obriga a interromper a produção — e lembra que o mundo continua de pé sem você.

Aplicado ao dinheiro: parar de gastar também é um ato. Não comprar é uma decisão ativa, não uma privação.

E há uma pergunta final, que a tradição chama de teste da riqueza: **o que você faria se tivesse muito?** A resposta

revela o que o dinheiro é para você.

As três práticas dos últimos dias:

**1 - UM DIA POR SEMANA SEM COMPRAR NADA**

**2 - RELEIA O SEU INVENTÁRIO**

**3 - ESCREVA O QUE MUDOU EM 30 DIAS**

**EXERCÍCIO FINAL**

Responda por escrito: o que eu faria se tivesse muito? Guarde a resposta. Ela é o seu mapa.

# OS 30 DIAS EM UMA PÁGINA

Se você só puder reler uma página deste material, releia esta.

**1 - ADMINISTRE, NÃO POSSUA**

**2 - PLANEJE ANTES DE GASTAR**

**3 - DÊ UMA PARTE, SEMPRE**

**4 - SAIBA O QUE FINANCIA**

**5 - DÍVIDA NÃO É DONA**

**6 - PARE UM DIA POR SEMANA**

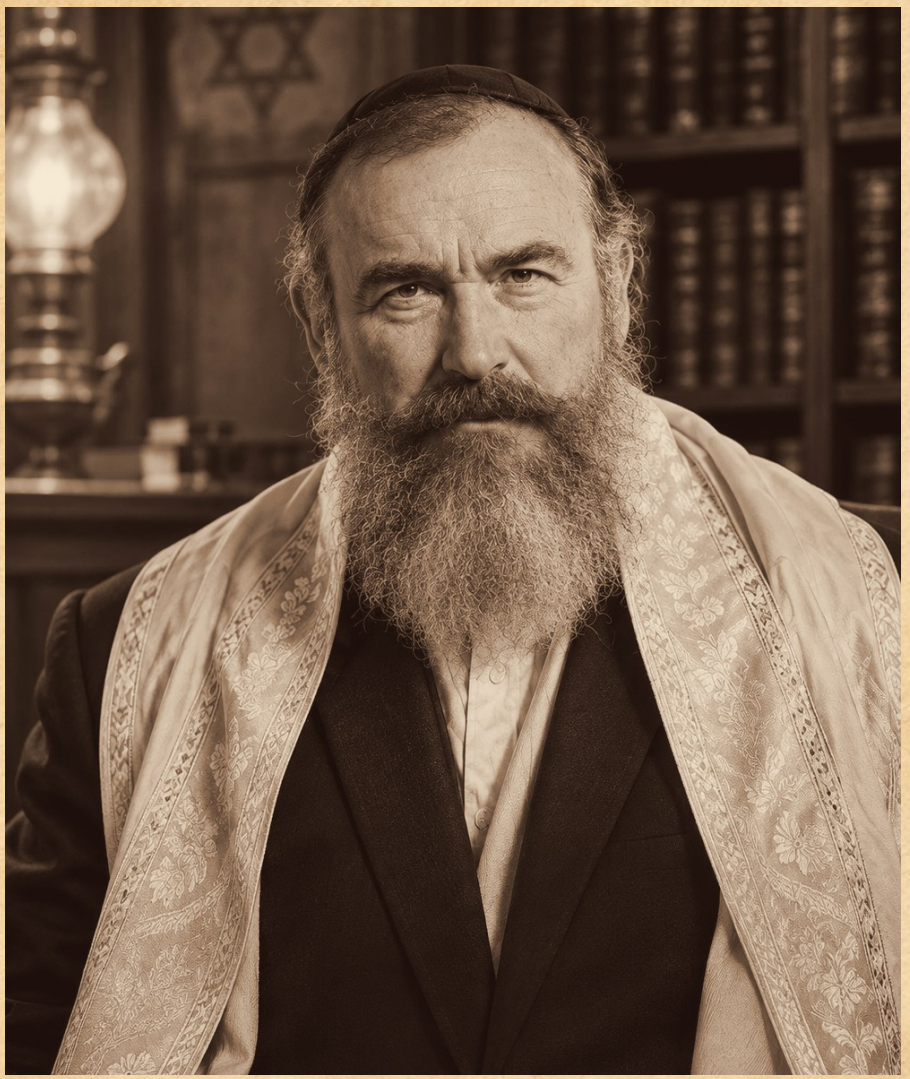
**PARA GUARDAR**

Trinta dias não mudam uma vida. Mudam o hábito que muda a vida.

# QUEM ESCREVEU ESTE MATERIAL

Meu nome é David Cohen. Sou rabino e passei as últimas quatro décadas estudando e ensinando princípios de vida prática — trabalho, família e dinheiro.

O que está neste material não é meu. É o que recebi de quem veio antes, organizado do jeito mais simples que consegui.



RABINO DAVID COHEN

AUTOR DO GUIA

Trinta dias não mudam uma vida financeira. Mudam o hábito que muda a vida financeira.

Se você chegou até aqui, já tem o que a maioria não tem: um inventário, um número, uma prática de doação e um plano.

Repita o ciclo. Na segunda vez, os trinta dias são mais fáceis. Na terceira, viram o seu jeito.

Que este material te faça tão bem quanto tem feito a tantas famílias que o aplicaram antes de você.

Grande abraço,

**MENTE PRÓSPERA**
**Guia da Prosperidade Judaica**