

Bien se porter chaque mois
Les ressources pour améliorer son bien-être



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by

navigate°

BIEN-ÊTRE FINANCIER



De bonnes habitudes en matière d'épargne à prendre dès maintenant

Vous êtes plus doué pour dépenser de l'argent que pour économiser? C'est le cas de la plupart des gens. Malheureusement, une mauvaise gestion des finances est une cause majeure de stress. C'est pourquoi vous devez acquérir de bonnes habitudes financières pour assurer votre bien-être financier.

Voici une liste d'habitudes en matière d'épargne à mettre en œuvre dès maintenant.

Faire des économies

Épargnez

Déposez régulièrement de l'argent sur votre compte d'épargne ou un fonds d'investissement en mettant en place des virements automatiques. Tirez profit de la technologie pour accélérer et faciliter le processus.

Nourrissez votre tirelire

Mettez chaque jour dans un bocal ou un récipient vos pièces de monnaie. Déposez ensuite cet argent sur votre compte bancaire après une période donnée (tous les mois, tous les trimestres ou tous les ans).

Créez un fonds de secours

Le fait de disposer d'un fonds d'urgence peut réduire considérablement le stress lié aux dépenses imprévues. Comme avec une tirelire, pensez à ajouter des billets de 1, 5 ou 10 dollars dans le pot. C'est un excellent moyen de financer ses vacances ou d'économiser pour acheter quelque chose qui figure dans votre liste de souhaits.

Réduire les dépenses

Réduisez les frais de service public

Examinez vos charges mensuelles (eau, électricité, câble, etc.), et cherchez des moyens de réduire votre consommation ou d'abaisser votre niveau de service.

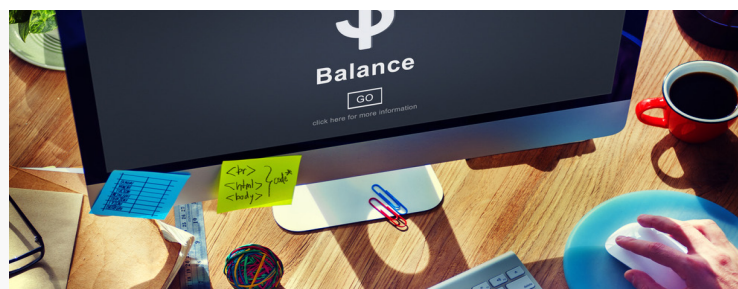
Supprimez vos comptes non utilisés

Examinez vos dépenses mensuelles sortantes, et annulez celles que vous n'utilisez plus ou dont vous n'avez plus besoin. Il peut s'agir d'adhésions, d'abonnements, de logiciels ou de tout autre prélèvement mensuel récurrent de votre compte.

Sortez moins le soir

Les sorties en amoureux, les cinq à sept et autres réunions sociales peuvent être amusants, mais aussi faire mal au porte-monnaie. Le fait de préparer vos repas chez vous vous permettra non seulement d'économiser de l'argent, mais aussi d'avoir une meilleure maîtrise des ingrédients. Si l'amélioration de vos habitudes alimentaires fait partie de vos objectifs de santé, ce petit changement peut faire la différence.

Parmi ces habitudes en matière d'épargne, laquelle envisageriez-vous d'expérimenter dès maintenant?



Bien se porter chaque mois

Les ressources pour améliorer son bien-être

powered by

navigate°



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Simplifier vos finances

Si la gestion de vos finances vous semble impossible, il est peut-être temps de la simplifier. Parfois, la meilleure solution à un problème est la plus simple, et trouver des moyens de réduire le temps et les efforts nécessaires pour gérer vos finances peut se révéler très payant.

Considérez ces options pour commencer à simplifier vos finances :

Automatisez les tâches

Les tâches répétitives, comme la rédaction de chèques, peuvent facilement être chronophages. La technologie permet d'automatiser et de regrouper facilement vos tâches, et ainsi d'avoir du temps pour faire autre chose. Envisagez de mettre en place un système de paiements automatiques pour les factures récurrentes afin de simplifier la gestion de votre argent.

Bloquez votre crédit

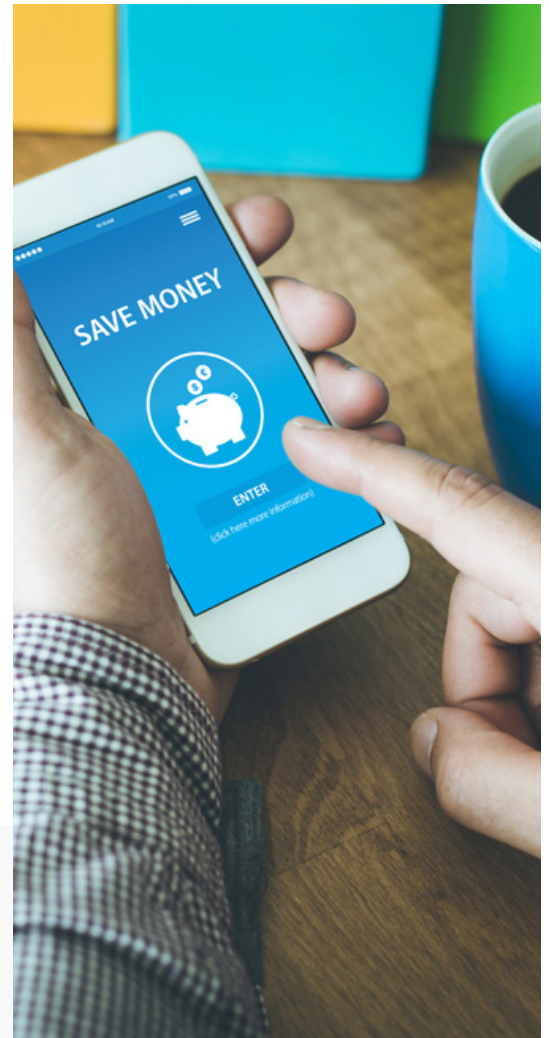
Il faut parfois attendre plusieurs années pour se remettre d'une usurpation d'identité, c'est pourquoi il est beaucoup plus judicieux de le prévenir dès le départ. Envisagez de mettre en place un gel de sécurité sur votre crédit. De cette manière, les criminels auront plus de mal à ouvrir de nouveaux comptes à votre nom. N'oubliez pas de débloquer vos comptes chaque fois que vous aurez besoin de contracter un prêt.

Établissez des routines

L'établissement de routines facilite la gestion de votre argent. Prévoyez du temps pour examiner régulièrement votre budget et vos relevés bancaires afin de vous assurer que vos habitudes s'alignent sur vos objectifs. Cela facilitera également la prise de décisions concernant les futurs achats.

Demandez conseil à des experts

Externalisez toutes les tâches qui vous semblent trop lourdes ou déroutantes. Les comptables, les experts-comptables et les conseillers financiers sont des experts qui peuvent vous offrir un soutien et des conseils objectifs pour vous aider à tirer le maximum de vos ressources.



Pour simplifier vos finances, commencez par automatiser les tâches récurrentes, créer des routines et demander l'aide d'un expert lorsque vous en avez besoin.

Comment réduire les achats impulsifs

Votre relevé de compte bancaire est truffé d'achats impulsifs en ligne? Vous passez votre nuit sur Internet à la recherche de bonnes affaires? Vous êtes facilement tenté par les produits de caisses? Si c'est le cas, vous n'êtes pas seul. Selon une étude, 60 %¹ des achats dans les supermarchés et 53 % des achats dans les magasins de détail ne sont pas prévus.

Les achats impulsifs peuvent rapidement compromettre les objectifs financiers. Il est donc important que vous maîtrisiez vos habitudes financières pour assurer votre bien-être financier en général.

Voici quelques stratégies pour réduire les achats impulsifs :

Prévoyez une enveloppe pour les achats

En prévoyant chaque semaine ou chaque mois une enveloppe pour vos achats, vous serez moins tenté de puiser dans votre compte principal pour réaliser vos achats divers. De nombreuses banques proposent des cartes de débit séparées sur lesquelles est accordé un montant prédéfini, ce qui peut vous aider à limiter vos dépenses.

Gérez votre stress

Le stress² peut conduire à des achats impulsifs. Si faire du magasinage est une de vos stratégies pour gérer le stress, il est peut-être temps d'envisager d'autres solutions. Apprendre à gérer le stress avec succès aura également des répercussions positives sur d'autres aspects de votre vie.

Reconsidérez vos options

Avant d'effectuer un achat non planifié, posez-vous cette question : Que pourrais-je faire à la place? Envisagez des solutions de rechange pour résoudre un problème ou répondre à un besoin sans avoir à faire un achat. Vous avez peut-être déjà une solution qui n'implique pas de mettre la main au porte-monnaie.

Établissez une période de réflexion

Accordez-vous une période de réflexion pour reporter les achats non prévus. Fixez-vous comme règle d'attendre 24 à 48 heures avant d'acheter quoi que ce soit, et inscrivez tous les articles que vous envisagez d'acheter sur une « liste de souhaits ». La fièvre acheteuse pourrait bien disparaître avant tout acte d'achat.

Restez en phase avec vos objectifs

Conservez dans votre portefeuille la photo de quelque chose qui vous rappelle vos objectifs financiers. Rester en phase avec ses objectifs peut être une grande source de motivation et pourrait bien vous aider à maîtriser vos dépenses.



1. https://www.researchgate.net/profile/Michael_Wood20/publication/222623095_Socio-Economic_Status_Delay_of_Gratification_and_Impulse_Buying/links/5b0c0eb1a6fdcc8c2535291f/Socio-Economic-Status-Delay-of-Gratification-and-Impulse-Buying.pdf
2. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hijacked-your-brain/201312/how-avoid-impulse-buying>

RECETTE

Ragoût de bœuf

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à table d'huile de colza
- 2 livres (900 g) de viande pour ragoût de bœuf
- 1 oignon moyen haché
- ¼ de tasse de farine tout usage
- 2 tasses d'eau répartie dans 2 récipients différents
- 2 cuillères à thé de sauce Worcestershire
- 1 cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à thé de paprika
- 1 cuillère à thé de poivre
- Clous de girofle moulus
- 2 feuilles de laurier
- ¾ de livre (340 g) de pommes de terre (environ 3 de taille moyenne) pelées et coupées en cubes
- 3 carottes moyennes coupées en rondelles
- 2 tasses de maïs congelé (environ 10 onces [283 g]), décongelé
- 1 ½ tasse (287 g) de haricots verts coupés congelés (environ 6 onces), décongelés
- 1 boîte (15 onces [425 g]) de sauce tomate italienne

INSTRUCTIONS

1. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile à feu moyen et faites dorer le bœuf en plusieurs fois. Placez le tout dans une mijoteuse de 5 l.
2. Dans la même poêle, faites revenir l'oignon et remuez jusqu'à ce qu'il soit légèrement coloré. Ajoutez-le au bœuf. Dans un petit bol, mélangez la farine et 1/2 tasse d'eau jusqu'à obtenir une consistance lisse, et versez le mélange dans la mijoteuse. Ajoutez les autres ingrédients et l'eau en remuant.
3. Faites cuire le tout à couvert et à feu doux jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres, pendant 6 à 8 heures. Enlevez les feuilles de laurier.

Durée totale :

Préparation : 30 min. Cuisson : 6 heures

Portions : 8



RENSEIGNEMENTS NUTRITIONNELS

(par portion/1 tasse)

Calories <i>kcal</i>	330
Glucides <i>g</i>	32
Lipides <i>g</i>	12
Protéines <i>g</i>	26
Sodium <i>mg</i>	680
Sucre <i>g</i>	5

Source :
<https://www.tasteofhome.com/recipes/satisfying-beef-stew/>