

# GOLDEN STATE DEBT MGMT OCTOBER 2014 NEWSLETTER

## Getting And Staying Out Of Debt

### LIMITING THE AMOUNT OF DEBT YOU OWE

**Getting and staying out debt** requires taking action to resolve your current debt as well as other steps to prevent you from getting into debt again.

**Getting organized** with your finances will help you make better decisions about what to do with your limited income.

**The most important areas** to organize are: *Your spending habits, credit use and credit rating.*

**Maintaining a budget** can help you see where the overspending is occurring and find areas to cut back and save.

**Monthly budgets** should include a 5% or more savings category.

**Try to be aware** of the emotions and impulses that stimulate your desire to spend money.

**Protect your credit rating** by paying your bills on time.



**Check your free credit report** at least once a year and contact the 3 credit bureaus if you find mistakes on your credit report.

### SET FINANCIAL GOALS

**Goals should be adjustable;** they can & will change over time

**Goals should be center** around the needs of your family and not to impress friends or neighbors.

**Goals should be clear and exact.** To succeed in reaching a goal, write down what you want; how much it costs; amount you need to save each month; and how long it will take to save it.

**Short-term goals** are usually accomplished with one (1) year,

and can cost \$500 or less (ex. gifts, clothes, etc.).

**Mid-term goals** are achieved within 1 to 5 years, with costs ranging from \$500 to \$2,000 (ex. vacation, computer, etc.).

**Long-term goals** take 5 years or longer to achieve and require more than \$2,000 in savings (ex. new car, retirement, etc.).

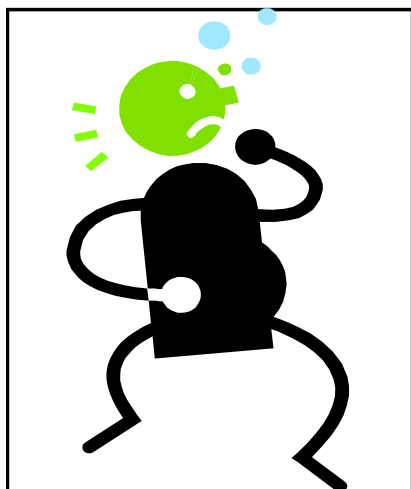
### SAVE MONEY

**Lower home energy consumption.** Consider turning off lights more frequently, using florescent light bulbs and removing unneeded options on phone plans.

**Limit spending** by always shopping using a list. Try to use coupons when possible and buy generic brands.

**Consider bringing a lunch** to work more often and take advantage of free or low-cost activities in your community.

## Practices to eat less and maintain a healthy weight



**Drink water during the day** and prior to daily meals.

**Chew food slowly** and put down eating utensils in between mouthfuls. It takes time for the brain to get the signal the stomach is full.

**Increase amount of vegetables** and fruits in daily meals.

**Use smaller-size plates,** bowls and cups (some take out restaurants serve mini-bowls).

**Avoid going long periods** without eating during the day.

**Minimize intake of processed foods,** which impede feeling full after meals and lead to overeating.

**Avoid going long periods** without eating during the day.

**To minimize emotional eating,** seek other ways to deal with uncomfortable feelings (socializing).

**Consume foods that fill you up faster** like lean protein, healthy fats and low GL index carbohydrates.

**Seek to eat small portions** of what you like to prevent feeling deprived.

### Lograr y Permanecer Fuera de Deuda

#### LIMITANDO LA CANTIDAD DE DEUDA QUE DEBES

**Poder salir y mantenerse** fuera de deuda requiere tomar medidas para resolver su deuda actual y otras medidas para impedir endeudarse nuevamente.

**Organizar sus finanzas** ayuda a tomar mejores decisiones sobre como usar sus ingresos limitados

**Las áreas importantes** para organizar son hábito de gasto, uso de crédito y calificación crediticia.

**Mantener un presupuesto** puede ayudarle a ver donde está ocurriendo el malgasto y encontrar áreas para recortar y ahorrar.

**El presupuesto debe incluir** un categoría de 5% o más destinado a cuenta de ahorros.

**Trate de estar** consciente de las emociones e impulsos que estimulan su deseo de gastar dinero

**Proteja su clasificación** crediticia pagando facturas a tiempo.



**Compruebe sus reportes** de crédito gratuitos por lo menos una vez al año y contacte las 3 agencias principales de crédito si hay errores en su reporte.

#### Crear Metas Financieras

**Metas deben ser** ajustables y pueden cambiar con el tiempo

**Metas deben centrarse** en las necesidades de su familia y no para impresionar otros.

**Metas deben ser claros** y precisos. Para lograr una meta, anote los detalles: que desea; cuánto cuesta; cuanto tendrá que ahorrar cada mes; y cuánto tiempo tomará para ahorrarlo.

**Metas a corto plazo** se logran generalmente en un (1) año,

y cuestan menos de \$500 (ej. regalos, ropa, etc.).

**Metas a medio plazo** se logran dentro de 1 a 5 años, y varían en precio de \$500 a \$2.000 (ej. vacaciones, computadora, etc.).

**Metas a largo plazo** se logran en más de cinco años y cuestan más de \$2.000 (ej. auto nuevo, jubilación, etc.).

#### Ahorrar Dinero

**Baje consumo de energía** en su hogar: apague luces más frecuentemente, use focos fluorescentes y eliminar opciones innecesarias en su plan de teléfono.

**Limite gasto en compras** siempre creando y usando una lista.

**Trate de usar cupones** cuando sea posible y comprar marcas genéricas.

**Considere llevar un lonche** al trabajo más a menudo y aproveche de las actividades gratis o de bajo costo en su comunidad.

### Prácticas para comer menos y mantener un peso saludable

**Tome agua durante el día** y antes de comidas diarias.

**Mastique la comida** lentamente y baja cubiertos a la mesa entre bocados. Toma tiempo para que el cerebro recibe la señal del estómago está lleno.

**Aumenta la cantidad** de verduras y frutas en comidas diarias.

**Utilice platos y tazas** de talla mas pequeño.

**Tratar de comer pequeñas porciones** de lo que te gusta para evitar sentimientos de restricción.

**Reduzca el consumo** de alimentos procesados, que impiden el sentirse lleno después de comer y puede causar comer en exceso.

**Para minimizar el comer** debido a las emociones, busque otras maneras de lidiar con sentimientos incómodos (socialización).

**Consuma alimentos que llenan** más rápido como proteína magra, grasas sanas y carbohidratos de bajo índice glucémico.

**Evite pasar largos períodos** sin comer durante el día.

