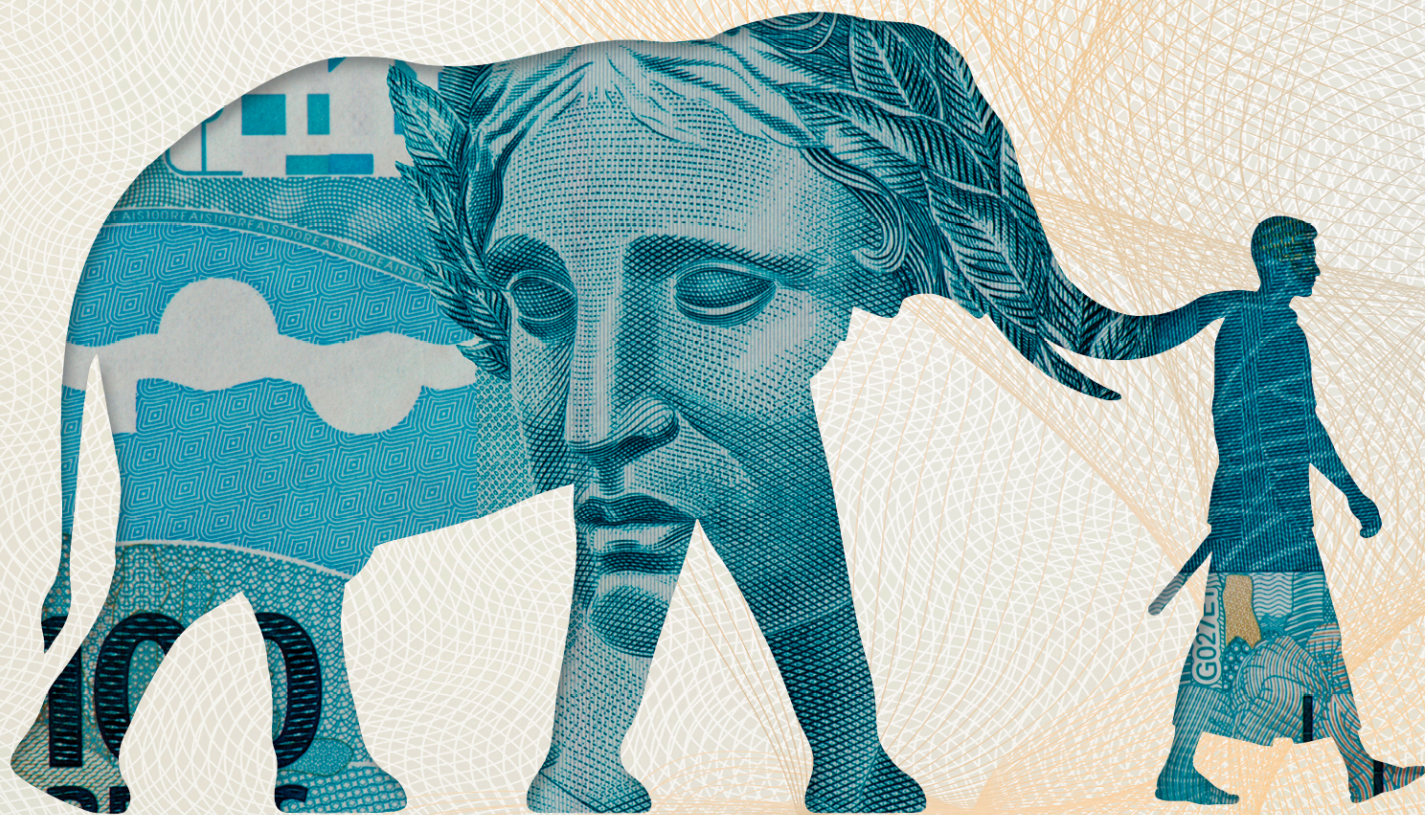


Maria Manso

Criadora do Método Mahout

NÃO É FALHA SUA

O livro,
na prática



Caderno de prática

Oito semanas para você retomar a direção das suas finanças

O PERCURSO

SEMANA 0	Antes de começar
SEMANA 1	Conhecer o elefante
SEMANA 2	O padrão de origem
SEMANA 3	Escolher a direção
SEMANA 4	O que fazemos com o que sentimos
SEMANA 5	Presença e identidade
SEMANA 6	Propósito e ação
SEMANA 7	O condutor age
SEMANA 8	Quando o caminho fica difícil
NO FIM	Folhas para imprimir de novo

Como usar este caderno

Este caderno acompanha o livro *Não é falha sua*, em oito semanas. Ele não repete os exercícios do livro: cada semana indica o que ler e fazer lá, e traz aqui um exercício diferente, que olha o mesmo tema por outro ângulo. Você vai precisar dos dois.

Cada semana tem quatro partes:

- **No livro:** os capítulos e os exercícios da semana.
- **No caderno:** um ou dois exercícios novos, para fazer depois do livro.
- **Ferramentas:** folhas prontas para usar durante a semana.
- **Check-in:** cinco minutos no fim da semana para olhar o que aconteceu.

Escolha agora um dia e um horário fixos para o check-in. Uma semana pode levar mais de sete dias; o que importa é a ordem, não a pressa.

Escreva à mão, sem se preocupar com letra ou resposta certa. Algumas folhas foram feitas para usar várias vezes. Elas estão reunidas no fim do caderno, em **Folhas para imprimir de novo**.

Um aviso importante

Este é um material de autoaplicação que acompanha um livro. Não é terapia, não é avaliação psicológica e não substitui atendimento profissional. Se, em algum momento, o que aparecer for intenso demais para atravessar sem ajuda, procure um profissional de saúde mental.

Antes de começar

Notas da Autora · cerca de 20 minutos

NO LIVRO

Leia as Notas da Autora.

NO CADERNO

O meu ponto de partida

1. O que te fez abrir este caderno agora?

2. Se daqui a oito semanas alguma coisa tiver mudado na sua relação com o dinheiro, o que você gostaria que fosse? Uma coisa só, do tamanho de uma frase.

3. De 0 a 10, como está hoje a sua relação com o dinheiro? _____ Guarde este número; ele volta na semana 8.

4. Meu dia e horário de check-in: _____

Conhecer o elefante

Capítulos 1 e 2 · cerca de 1 hora no total

NO LIVRO

Leia os capítulos 1 e 2. Faça os exercícios **Minha primeira memória de dinheiro** e **Mapeando o meu elefante e o meu condutor**.

NO CADERNO

1

O que o dinheiro representa para mim

O significado que o dinheiro carrega, e de onde ele veio

Cerca de 15 minutos

No livro você buscou a primeira memória. Aqui a pergunta é o que ficou dela: o que o dinheiro passou a significar para você.

1. Para você, dinheiro é sinônimo de quê? Marque os que fazem sentido e acrescente os seus.

- ☐ Segurança, proteção ☐ Liberdade, independência ☐ Amor, cuidado (dar e receber)
- ☐ Poder, controle ☐ Pertencimento, status ☐ Reconhecimento, valor pessoal
- ☐ Prazer, experiências ☐ Legado, contribuição ☐ Sobrevivência ☐ Outro:

2. Qual deles pesa mais? Por quê?

3. Esse significado nasceu de você ou foi aprendido? Com quem, onde?

4. Volte à memória que você escreveu no livro. Ela tem a ver com o que você marcou aqui?

2 O momento da decisão

Uma decisão recente, olhada em câmera lenta

Cerca de 15 minutos

No livro você separou elefante, condutor e caminho numa decisão de que se arrependeu. Aqui você volta a uma decisão qualquer, sem arrependimento obrigatório, e olha o instante em que ela aconteceu.

1. Pense numa decisão recente com dinheiro: uma compra, um pagamento, uma transferência. Descreva a cena.

2. Naquele momento, o que passava pela sua cabeça? Você estava ali, pensando em outra coisa, sentindo algo forte?

3. Havia alguma emoção dirigindo a decisão? Ansiedade, prazer imediato, alívio, pressão de alguém, culpa?

4. Se o seu elefante pudesse falar naquela hora, o que ele diria? E o condutor?

5. Se você pudesse voltar e fazer uma pausa de 30 segundos antes de decidir, o que teria percebido?

Ferramentas da semana

O **diário de consciência financeira começa hoje**. O livro apresenta o diário no capítulo 6, mas ele funciona melhor quando começa cedo: o padrão só aparece depois de algumas semanas de registro. Use a folha do diário (em **Folhas para imprimir de novo**). Três registros por semana bastam. Na semana 5 você vai reler tudo.

CHECK-IN DA SEMANA 1

☐ Fiz os exercícios do livro e do caderno ☐ Em parte ☐ Ainda não, e tudo bem

Dias com registro no diário: _____

O que percebi de mim com o dinheiro esta semana:

Uma coisa que levo para a próxima semana:

O padrão de origem

Capítulo 3 · cerca de 1 hora no total

NO LIVRO

Leia o capítulo 3. Faça o exercício **Mapeando o meu padrão de origem**.

NO CADERNO

3

O dinheiro na casa onde cresci

As pessoas, as frases e os silêncios que ensinaram você

Cerca de 30 minutos

No livro você olhou o papel que ocupava na sua família. Aqui o foco são as pessoas à sua volta e o que elas ensinaram sobre dinheiro, muitas vezes sem dizer nada. Começar por elas, e não por você, costuma deixar o olhar mais livre.

Um cuidado. Lembranças de família podem pesar. Se ficar difícil, pare e volte outro dia. Não há prazo. Se a emoção continuar forte depois, vale conversar com um profissional de saúde mental.

1. Pense nas pessoas que cuidavam de você na infância. Como cada uma lidava com dinheiro? O que fazia, o que dizia, o que não dizia?

2. Havia dinheiro em casa? Fartura, falta, instabilidade, segredo, tensão; nunca era assunto, ou era sempre assunto?

3. Dinheiro era motivo de briga, de silêncio, de orgulho, de vergonha, ou de outra coisa?

4. Que frases sobre dinheiro você ouviu, ou absorveu sem que ninguém dissesse? Por exemplo: "rico é ladrão", "dinheiro não traz felicidade", "tem que guardar para o futuro", "tem que trabalhar muito para merecer", "não se fala de dinheiro".

Frase 1: _____ Frase 2: _____ Frase 3: _____

5. Qual delas ainda soa mais forte em você hoje? Você a vê guiando alguma escolha atual?

6. Esse jeito de lidar com dinheiro aparece hoje em outros lugares?

Na família ou no amor:

No trabalho (cobrar, receber, gastar):

Com amigos (quem paga, quem decide, comparação):

7. Complete, sem pressa:

Aprendi a _____ com dinheiro porque, na casa onde cresci, isso me

ajudava a _____. Isso me protegeu de _____.

Hoje, percebo que também me impede de _____. Olhando com

carinho para a criança que eu fui, eu diria: _____.

8. Do que você aprendeu, o que quer levar adiante e o que quer deixar para trás?

O que aprendi em casa	Quero levar	Quero deixar ou transformar
ex.: responsabilidade com o dinheiro	sim, com mais leveza	a culpa por gastar comigo

Ferramentas da semana

Diário de consciência financeira (segunda semana).

CHECK-IN DA SEMANA 2

☐ Fiz os exercícios do livro e do caderno ☐ Em parte ☐ Ainda não, e tudo bem

Dias com registro no diário: _____

O que percebi de mim com o dinheiro esta semana:

Uma coisa que levo para a próxima semana:

Escolher a direção

Capítulo 4 · cerca de 1 hora no total

NO LIVRO

Leia o capítulo 4. Faça o exercício **Indo ao seu próprio funeral**.

NO CADERNO

4

Do objetivo ao valor

O que está por trás das metas, e para onde você quer caminhar

Cerca de 30 minutos

O funeral, no livro, mostra o que importa olhando do fim. Aqui você chega ao mesmo lugar por outro caminho: pelos objetivos que já tem e pelos comportamentos de que se arrepende.

Um valor é uma direção; um objetivo é um marco no caminho. "Ter cem mil guardados" é objetivo. "Viver com segurança e responsabilidade" é valor: não termina quando o número chega.

1. Pense numa vez em que você gastou e depois se arrependeu. O que estava tentando conseguir naquela hora? Aliviar uma ansiedade, receber carinho, pertencer a um grupo, ter sensação de controle?

2. E quando você deixa de gastar mesmo podendo, o que está tentando proteger?

3. Por baixo desses dois comportamentos, existe algo que importa de verdade para você, mesmo que apareça de um jeito torto? O quê?

4. Transforme seus objetivos financeiros em valores:

Objetivo	O valor por trás dele
ex.: sair das dívidas	viver com leveza e responsabilidade

5. Como a sua relação com o dinheiro afeta hoje cada área da vida? E como você gostaria que fosse?

Área	Hoje	Como quero que seja
Família e relações próximas		
Saúde e bem-estar		
Trabalho e propósito		
Lazer, prazer e descanso		
Comunidade e contribuição		

6. A sua frase-bússola. Ela vai te acompanhar até o fim do caderno:

*Com o dinheiro, quero viver de um jeito _____, porque para mim
isso significa _____.*

Ferramentas da semana

Diário de consciência financeira (terceira semana).

CHECK-IN DA SEMANA 3

☐ Fiz os exercícios do livro e do caderno ☐ Em parte ☐ Ainda não, e tudo bem

Dias com registro no diário: _____

O que percebi de mim com o dinheiro esta semana:

Uma coisa que levo para a próxima semana:

O que fazemos com o que sentimos

Capítulo 5, processos 1 e 2 (acolhimento emocional e narrativa financeira) - cerca de 1h30 no total

NO LIVRO

Leia o capítulo 5 até o processo 2. Faça os exercícios **Reflexões sobre acolhimento emocional e Dez respirações profundas**. Continue as dez respirações durante a semana.

NO CADERNO

5

O que eu evito sentir

O desconforto que você contorna, e quanto custa contorná-lo

Cerca de 20 minutos

Evitar um desconforto com dinheiro não é fraqueza: é uma estratégia que faz sentido. O problema é que, quanto mais a gente evita, mais esse desconforto passa a decidir por nós.

1. Que situações com dinheiro você costuma adiar, evitar ou ignorar? Marque e acrescente as suas.

- ☐ Ver o extrato ou a fatura ☐ Abrir cobranças e avisos ☐ Fazer ou revisar o orçamento
- ☐ Conversar sobre dinheiro com quem divide a vida com você
- ☐ Negociar dívidas, ligar para credores
- ☐ Pensar na aposentadoria ☐ Recusar um gasto que não cabe
- ☐ Cobrar pelo seu trabalho ou pedir aumento ☐ Outra: _____

2. Escolha uma. Quando você pensa em fazer isso, o que aparece no corpo? Aperto no peito, frio na barriga, coração acelerado?

3. Que nome você daria a essa emoção? Ansiedade, vergonha, culpa, medo, tristeza, raiva?

4. Que pensamento vem junto?

5. O que você faz para não sentir isso? Gastar para aliviar, trabalhar mais, se distrair no celular, comer, adiar?

6. Isso funciona na hora? ☐ sim ☐ às vezes ☐ não muito

E com o tempo, o que acontece?

7. Quanto essa evitação está custando: em dinheiro, nas relações, no seu bem-estar?

8. Toda evitação esconde algo que importa. Se não importasse, não doeria. Complete:

Quando evito _____, é porque me importo com

_____.

Exemplo: "quando evito ver o extrato, é porque me importo com a minha segurança."

9. Se você soubesse que consegue atravessar esse desconforto sem fugir, qual seria o primeiro passo?

6

Os meus scripts financeiros

As frases que a sua mente repete sobre dinheiro

Cerca de 20 minutos

No livro, as dez respirações treinam observar um pensamento sem obedecer a ele. Aqui você faz o mesmo por escrito, com os pensamentos sobre dinheiro que mais se repetem.

Um script é uma história que a mente aprendeu a contar sobre você e o dinheiro. Não é um fato: é uma frase que nasceu num contexto. O objetivo não é apagá-la, e sim mudar a sua relação com ela.

1. Quando o assunto é dinheiro, que frases a sua mente repete? Por exemplo: "nunca vou conseguir guardar", "dinheiro é para os outros", "se eu tiver muito, vou perder", "não mereço".

1. _____ 2. _____ 3. _____

2. Escolha a mais forte. Ela tem uma voz? Lembra alguém?

3. Quando você a ouviu, ou aprendeu, pela primeira vez? Naquele contexto, fazia sentido acreditar nela?

4. Quando essa frase aparece, o que você costuma fazer? Isso te aproxima ou te afasta da sua frase-bússola da semana 3?

5. Agora escreva a frase de outro jeito:

Estou tendo o pensamento de que _____.

E depois:

A minha mente está me contando a história de que _____.

Leia as três versões em voz alta: a original e as duas novas. O que muda?

6. Se você não precisasse que essa frase fosse verdade, o que ficaria possível na sua vida com o dinheiro?

7. Complete:

A minha mente aprendeu a dizer "_____ " porque, onde cresci, isso me ajudava a _____. Hoje essa frase aparece quando _____ e me leva a _____. Mas o que importa para mim é _____.

7

Quantos jeitos existem de ver essa dívida?

OPCIONAL

Um jogo rápido para afrouxar uma crença travada

8 a 10 minutos, com cronômetro

Se quiser ir além nesta semana: um jogo, não uma reflexão. Você não vai procurar o pensamento positivo certo. Vai provar para a sua mente que ela consegue ver a mesma situação de mais de um jeito. O título fala de dívida, mas vale para qualquer crença sobre dinheiro.

1. Escreva uma crença travada, em primeira pessoa: "eu nunca...", "dinheiro sempre..."

2. Marque 60 segundos. Escreva o máximo de outras maneiras de ver a mesma situação, por mais absurdas ou exageradas que pareçam. Vale quantidade.

3. Circule as duas ou três que, mesmo sem serem "a verdade", parecem mais úteis para carregar hoje.

4. Foi fácil ou difícil? Alguma te fez rir? Isso também é flexibilidade.

A crença mais rígida também é só uma entre várias possíveis. A pergunta não é qual é verdadeira. É qual é útil.

Inspirado em Steven C. Hayes.

Ferramentas da semana

Diário de consciência financeira (quarta semana). Dez respirações, em qualquer momento livre.

CHECK-IN DA SEMANA 4

☐ Fiz os exercícios do livro e do caderno ☐ Em parte ☐ Ainda não, e tudo bem

Dias com registro no diário: _____

O que percebi de mim com o dinheiro esta semana:

Uma coisa que levo para a próxima semana:

Esta costuma ser a semana mais intensa do caderno. Se algo pesou mais do que você esperava, vá mais devagar. Não há atraso.

Presença e identidade

Capítulo 5, processos 3 e 4, e capítulo 6 - cerca de 1h30 no total

NO LIVRO

Leia o resto do capítulo 5 e o capítulo 6. Faça os exercícios **Carta de autocompaixão financeira**, **Escaneamento corporal financeiro** e **Mapeando meu piloto automático financeiro**. Leia a prática da **pausa de três respirações**.

NO CADERNO

8 Onde está a minha atenção financeira

Passado, futuro ou agora

Cerca de 20 minutos

Boa parte das decisões com dinheiro acontece com a cabeça em outro lugar: na culpa do que já foi ou no medo do que pode vir. Este exercício mostra para onde a sua atenção costuma ir.

1. Pense nas últimas semanas. Quando o assunto é dinheiro, onde costuma estar a sua atenção? Marque.

No passado: ☐ culpa por gastos antigos ☐ arrependimento de decisões

☐ pensamentos sobre dívidas já feitas

☐ mágoa por situações antigas (com parceiro, família, trabalho)

No futuro: ☐ medo do que acontece se faltar dinheiro

☐ ansiedade com aposentadoria e imprevistos

☐ medo de perder o que tem ☐ planejar demais sem agir

No agora: ☐ percebo o que sinto na hora de decidir ☐ noto quando é impulso e quando é escolha

☐ estou em contato com o que tenho de fato, não com o que "poderia ser"

2. Onde ficou a maior parte das marcas? O que isso te diz?

3. **Três perguntas antes de decidir.** Escolha uma decisão com dinheiro que vai aparecer nesta semana e responda antes de tomá-la:

- Quem está decidindo agora: eu, neste momento, ou uma parte de mim tomada por medo, mágoa ou ansiedade?

- Qual é a minha situação real hoje, não a que eu temo, mas a que é?

- Estou respondendo ao que está acontecendo agora, ou a algo do passado ou do futuro?

4. Depois da decisão: o que você percebeu?

9 Quem sou eu com dinheiro?

Os rótulos que você carrega, e quem os observa

Cerca de 25 minutos

A carta de autocompaixão, no livro, trata você com gentileza. Este exercício olha os rótulos que você usa sobre si com dinheiro, e a parte de você que consegue vê-los de fora.

1. Como você se descreveria em relação ao dinheiro? Escreva sem filtro.

2. Quais dessas descrições você acredita que são verdades sobre quem você é?

3. De onde vieram? Alguém disse? Você concluiu? Em que idade?

4. Quando você acredita que "é assim com dinheiro", o que fica impossível de tentar? Por exemplo: "se eu sou de gastar, não adianta fazer orçamento".

5. Esse rótulo te protege de alguma coisa? De tentar e falhar, de que pensam que você só pensa em dinheiro, de decepcionar alguém?

6. Imagine que você se vê de fora, como uma câmera, numa situação difícil com dinheiro. O que você vê? O que essa pessoa está sentindo? A história que ela conta sobre si tem a ver com o que está acontecendo?

7. Se você fosse só quem observa a cena, o que diria a essa pessoa, com carinho?

8. Houve alguma vez, mesmo pequena, em que você agiu diferente do seu padrão? O que isso diz sobre o que é possível?

9. Complete:

Por muito tempo me vi como alguém _____ com dinheiro. Essa história fez sentido porque _____. Ela me protegeu de _____, mas também me impediu de _____.

Olhando de fora, percebo que sou alguém que _____, e que é possível _____.

10

Carta de agradecimento à sua mente financeira

OPCIONAL

Ouvir a mente sem obedecer a ela, com afeto e um pouco de humor

Cerca de 10 minutos

Se quiser ir além nesta semana. A carta de autocompaixão é escrita para você; esta é escrita para a sua mente, como se ela fosse um amigo antigo, bem-intencionado e um pouco exagerado. Você agradece a intenção sem seguir o conselho. Humor é bem-vindo.

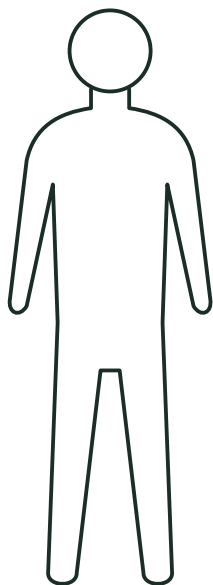
1. Três frases que a sua mente repete sobre dinheiro (podem ser os scripts do exercício 6):

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Inspirado em Steven C. Hayes.

- **Cartão dos cinco sentidos**, para o momento do impulso de compra ou do susto com o extrato. É uma alternativa à pausa de três respirações do livro: em vez de olhar para dentro, você se apoia no que está à sua volta. Recorte e leve com você (em **Folhas para imprimir de novo**).
- **Silhueta do corpo**, para marcar onde a tensão aparece no escaneamento corporal.

FERRAMENTA · ONDE A TENSÃO APARECEU



A tarefa:

Onde a tensão apareceu (marque no desenho):

Como foi fazer a tarefa sabendo que ela estava ali?

Revisão do diário

Releia todos os registros desde a semana 1.

1. Há um estado emocional que aparece repetidas vezes antes das compras de que você se arrependeu?

2. Há um contexto (dia, horário, lugar, companhia) em que o piloto automático aparece mais?

3. O que você não sabia de si há cinco semanas e sabe agora?

CHECK-IN DA SEMANA 5

☐ Fiz os exercícios do livro e do caderno ☐ Em parte ☐ Ainda não, e tudo bem

Dias com registro no diário: _____

O que percebi de mim com o dinheiro esta semana:

Uma coisa que levo para a próxima semana:

Propósito e ação

Capítulo 5, processos 5 e 6 · cerca de 1 hora no total

NO LIVRO

Releia os processos 5 e 6 do capítulo 5. Faça o exercício **Matrix Financeira**, usando a Matrix em branco das ferramentas.

NO CADERNO

11

Escala de disposição financeira

Agir mesmo sem vontade, e ver isso mudar com o tempo

1 minuto por registro, da semana 6 até o fim

Muita gente espera o desconforto passar para então agir. Ele raramente passa antes. Esta escala registra a sua disposição para agir **mesmo sentindo** o desconforto.

O número não é autorização: você faz a tarefa de qualquer jeito. Ele só registra, com honestidade, como você chegou até ela.

Use antes de qualquer tarefa difícil: abrir o extrato, ter a conversa sobre dinheiro, cobrar, pedir ajuda. Bons candidatos são as pequenas ações do quadrante superior direito da sua Matrix.

1. Antes da tarefa: de 1 a 100, qual é a minha disposição para fazer isto mesmo sentindo o desconforto de agora?
2. Faça a tarefa.
3. Depois: de 1 a 100, quanto valeu a pena?

Use a folha da escala (em **Folhas para imprimir de novo**). Você vai revisá-la na semana 8.

Inspirado em Steven C. Hayes.

Ferramentas da semana

- **Matrix em branco**
- Diário de consciência financeira.

FERRAMENTA · MATRIX FINANCEIRA

Siga o passo a passo do livro. Comece embaixo, à direita.

o que se vê: o que eu faço

me afasta

<div>4</div> <div>O QUE EU FAÇO PARA NÃO SENTIR</div>	<div>5</div> <div>PEQUENAS AÇÕES</div>
<div>2 · 3</div> <div>O QUE A MENTE CONTA · A EMOÇÃO QUE EU EVITO</div>	<div>1</div> <div>O QUE IMPORTA PARA MIM</div>

me aproxima

o que se passa por dentro

CHECK-IN DA SEMANA 6

☐ Fiz os exercícios do livro e do caderno ☐ Em parte ☐ Ainda não, e tudo bem

Dias com registro no diário: _____

O que percebi de mim com o dinheiro esta semana:

Uma coisa que levo para a próxima semana:

O condutor age

Capítulos 7 e 8 · cerca de 1h30 no total, com o aplicativo do banco à mão

NO LIVRO

Leia os capítulos 7 e 8. Faça os exercícios **Meu mapa de áreas prioritárias**, usando a tabela das ferramentas, e **Desenhando o meu caminho**.

NO CADERNO

12 A pequena ação que se repete *Construir o novo, em vez de só combater o velho*

Cerca de 15 minutos

O mapa de áreas termina com um passo de 30 dias para cada área. Este exercício escolhe uma ação ainda menor, para repetir toda semana. Mudança que dura raramente vem de eliminar o comportamento antigo; vem de fortalecer um novo, pequeno o bastante para caber na vida real.

1. Que pequena ação com dinheiro você pode praticar com regularidade, que seja possível hoje e não ideal amanhã? Por exemplo: abrir o extrato uma vez por semana, separar cinquenta reais por mês, anotar os gastos por sete dias.

2. O que tornaria essa ação mais fácil de manter? Um horário, um lugar, uma companhia, um lembrete, um ajuste no caminho como os do livro?

3. Como você vai perceber que está ficando mais à vontade com isso?

4. Registre a ação na escala de disposição a cada vez que fizer.

Ferramentas da semana

- Tabela de áreas prioritárias
- Folha das três mudanças do caminho
- Diário e escala de disposição.

FERRAMENTA · MAPA DE ÁREAS PRIORITÁRIAS

Área	Sinais (0–3)	Ansiedade (0–3)	Total
Gestão financeira e orçamento			
Gestão de riscos e seguros			
Investimentos			
Planejamento de aposentadoria			
Planejamento fiscal			
Planejamento sucessório			

Área prioritária	Meu passo nos próximos 30 dias	Até quando

Data de hoje: _____ Rever em: _____

PARA DEIXAR À VISTA POR 30 DIAS · AS TRÊS MUDANÇAS DO CAMINHO

Automatizar

Afastar

Aproximar

Comecei em _____ Avalio em _____

CHECK-IN DA SEMANA 7

☐ Fiz os exercícios do livro e do caderno ☐ Em parte ☐ Ainda não, e tudo bem

Dias com registro no diário: _____

O que percebi de mim com o dinheiro esta semana:

Uma coisa que levo para a próxima semana:

Quando o caminho fica difícil

Capítulos 9 e 12 · cerca de 1h30 no total

NO LIVRO

Leia o capítulo 9 e faça o **Plano de antecipação de barreiras**. Leia o capítulo 12 e, se fizer sentido para você agora, o exercício **Reconhecendo a origem da minha relação com o dinheiro**.

Um cuidado com o capítulo 12. É o exercício mais delicado do livro. Escolha um momento calmo e faça algumas respirações lentas antes. Se trazer algo intenso, pare: você não precisa atravessar isso por conta própria, e procurar um profissional faz parte do caminho.

NO CADERNO

13 Da intenção à ação

A mudança que não se sustenta, e o que aparece quando você tenta

Cerca de 30 minutos, mais o registro da semana

O plano de barreiras, no livro, prepara você para os dias ruins. Este exercício olha uma mudança específica que você já tentou e não conseguiu manter.

1. Que mudança com dinheiro você sabe que precisa fazer e ainda não conseguiu sustentar?

2. Já tentou antes? ☐ sim ☐ não. Se sim, o que aconteceu? Até onde foi?

3. O que atrapalhou? Responda com sinceridade: não é fraqueza, é informação.

4. Quando você se aproxima dessa mudança, o que vem junto?

Pensamentos ("não vai adiantar", "não é o momento"):

Sensações no corpo (aperto, peso, frio na barriga):

O que você faz para escapar (adiar, se distrair, planejar sem fazer, buscar mais informação):

5. Por que essa mudança importa? Não o "deveria": o que importa de verdade. Volte à sua frase-bússola.

6. Se uma pessoa querida estivesse nessa mesma situação, o que você diria a ela?

7. A ação escolhida, bem específica (o quê, quando, como):

8. Que pensamentos e sentimentos difíceis você vai precisar deixar estar com você para agir assim?

9. A sua resposta preparada:

*Quando _____ aparecer, vou reconhecer que é a minha mente
tentando me proteger, e vou agir mesmo assim, porque _____
importa para mim.*

10. Use a folha de registro da ação (em **Folhas para imprimir de novo**) durante a semana. No fim: o que essa semana te ensinou sobre o seu jeito de manter compromissos com o dinheiro?

14 Olhando as oito semanas

O que mudou, o que continua, o que vem agora

Cerca de 20 minutos

1. Releia o seu ponto de partida, na semana O. De O a 10, como está hoje a sua relação com o dinheiro?
_____ (na semana O: _____)

2. A mudança que você esperava aconteceu? Em parte? De outro jeito?

3. Revise a escala de disposição. Os números mudaram com a prática, mesmo quando a tarefa continuou difícil? Precisaram ser altos para você agir?

4. De tudo o que você fez, o que quer continuar fazendo?

5. O que ainda está difícil?

6. Reescreva a sua frase-bússola, do jeito que ela soa para você hoje.

Para continuar. O caderno termina, o caminho não. Se quiser percorrer estas etapas com acompanhamento, escreva para contato@mariamanso.com.br e conte como foram as suas oito semanas.

Ferramentas da semana

- **Cartão de enfrentamento**
- Folha de registro da ação, diário e escala.

CARTÃO DE ENFRENTAMENTO

A situação mais comum é...

O que a minha mente conta nesse momento é...

O que eu sei que precisa acontecer, e para quê, é...

Vou guardar em: _____ (não na gaveta)

CHECK-IN FINAL

☐ Fiz os exercícios do livro e do caderno ☐ Em parte ☐ Ainda não, e tudo bem

Dias com registro no diário: _____

O que percebi de mim com o dinheiro esta semana:

Uma coisa que levo para a próxima semana:

Diário de consciência financeira • folha da semana

Semana de ____/____ a ____/____

36

Escala de disposição financeira · folha de registro

[illegible]

Registro da ação da semana

Dia	Ação planejada	Fiz?	O que apareceu	O que percebi

CARTÃO DOS CINCO SENTIDOS

Antes de decidir: pare. Largue o celular.

5 coisas que eu vejo · **4** sons que eu ouço · **3** sensações do corpo
(o pé no chão, as costas na cadeira, o ar na pele).

Depois, escolha.

Inspirado em Steven C. Hayes.

CARTÃO DE ENFRENTAMENTO

A situação mais comum é...

O que a minha mente conta nesse momento é...

O que eu sei que precisa acontecer, e para quê, é...

Vou guardar em: _____ (não na gaveta)

Maria Manso

PSICÓLOGA
CONSULTORA FINANCEIRA

Método Mahout · Maria Manso

Finanças Flex Ltda · CNPJ 31.843.988/0001-84

contato@mariamanso.com.br

© 2026 Maria Manso. Uso pessoal. As folhas de repetir podem ser impressas
quantas vezes você precisar.