

PSICOAWARE

Rastreador de gatilhos financeiros

Um caderno para entender o que acontece antes, durante e depois de uma compra.

Organizar dinheiro não precisa começar com culpa. Pode começar com uma pergunta honesta.

Material educativo. Não substitui acompanhamento psicológico ou médico.

Como usar

Preencha quando sentir uma vontade forte de comprar ou depois de um gasto que chamou sua atenção. O objetivo não é classificar compras como boas ou ruins, mas perceber contextos, emoções e consequências.

Antes de começar

Defina uma pausa possível para compras não planejadas: dez minutos, uma hora ou um dia. A melhor pausa é aquela que você consegue praticar.

Lembrete

Este material é educativo e não é aconselhamento financeiro. Dívidas, conflitos ou sofrimento persistente podem pedir apoio especializado.

Registro 1 / 8

Situação

Onde eu estava, o que aconteceu e com quem?

Emoção antes da vontade de gastar

Nome e intensidade de 0 a 10.

O que eu queria comprar e por quê?

Inclua valor aproximado e a história que contei para mim.

Comprei? O que aconteceu durante a pausa?

Sim, não ou adiei. O que ajudou ou dificultou?

Alívio imediato e consequência depois

Como me senti logo após? E algumas horas ou dias depois?

Qual necessidade estava por trás?

Pertencimento, recompensa, descanso, status, controle, praticidade ou outra.

Registro 2 / 8

Situação

Onde eu estava, o que aconteceu e com quem?

Emoção antes da vontade de gastar

Nome e intensidade de 0 a 10.

O que eu queria comprar e por quê?

Inclua valor aproximado e a história que contei para mim.

Comprei? O que aconteceu durante a pausa?

Sim, não ou adiei. O que ajudou ou dificultou?

Alívio imediato e consequência depois

Como me senti logo após? E algumas horas ou dias depois?

Qual necessidade estava por trás?

Pertencimento, recompensa, descanso, status, controle, praticidade ou outra.

Registro 3 / 8

Situação

Onde eu estava, o que aconteceu e com quem?

Emoção antes da vontade de gastar

Nome e intensidade de 0 a 10.

O que eu queria comprar e por quê?

Inclua valor aproximado e a história que contei para mim.

Comprei? O que aconteceu durante a pausa?

Sim, não ou adiei. O que ajudou ou dificultou?

Alívio imediato e consequência depois

Como me senti logo após? E algumas horas ou dias depois?

Qual necessidade estava por trás?

Pertencimento, recompensa, descanso, status, controle, praticidade ou outra.

Registro 4 / 8

Situação

Onde eu estava, o que aconteceu e com quem?

Emoção antes da vontade de gastar

Nome e intensidade de 0 a 10.

O que eu queria comprar e por quê?

Inclua valor aproximado e a história que contei para mim.

Comprei? O que aconteceu durante a pausa?

Sim, não ou adiei. O que ajudou ou dificultou?

Alívio imediato e consequência depois

Como me senti logo após? E algumas horas ou dias depois?

Qual necessidade estava por trás?

Pertencimento, recompensa, descanso, status, controle, praticidade ou outra.

Registro 5 / 8

Situação

Onde eu estava, o que aconteceu e com quem?

Emoção antes da vontade de gastar

Nome e intensidade de 0 a 10.

O que eu queria comprar e por quê?

Inclua valor aproximado e a história que contei para mim.

Comprei? O que aconteceu durante a pausa?

Sim, não ou adiei. O que ajudou ou dificultou?

Alívio imediato e consequência depois

Como me senti logo após? E algumas horas ou dias depois?

Qual necessidade estava por trás?

Pertencimento, recompensa, descanso, status, controle, praticidade ou outra.

Registro 6 / 8

Situação

Onde eu estava, o que aconteceu e com quem?

Emoção antes da vontade de gastar

Nome e intensidade de 0 a 10.

O que eu queria comprar e por quê?

Inclua valor aproximado e a história que contei para mim.

Comprei? O que aconteceu durante a pausa?

Sim, não ou adiei. O que ajudou ou dificultou?

Alívio imediato e consequência depois

Como me senti logo após? E algumas horas ou dias depois?

Qual necessidade estava por trás?

Pertencimento, recompensa, descanso, status, controle, praticidade ou outra.

Registro 7 / 8

Situação

Onde eu estava, o que aconteceu e com quem?

Emoção antes da vontade de gastar

Nome e intensidade de 0 a 10.

O que eu queria comprar e por quê?

Inclua valor aproximado e a história que contei para mim.

Comprei? O que aconteceu durante a pausa?

Sim, não ou adiei. O que ajudou ou dificultou?

Alívio imediato e consequência depois

Como me senti logo após? E algumas horas ou dias depois?

Qual necessidade estava por trás?

Pertencimento, recompensa, descanso, status, controle, praticidade ou outra.

Registro 8 / 8

Situação

Onde eu estava, o que aconteceu e com quem?

Emoção antes da vontade de gastar

Nome e intensidade de 0 a 10.

O que eu queria comprar e por quê?

Inclua valor aproximado e a história que contei para mim.

Comprei? O que aconteceu durante a pausa?

Sim, não ou adiei. O que ajudou ou dificultou?

Alívio imediato e consequência depois

Como me senti logo após? E algumas horas ou dias depois?

Qual necessidade estava por trás?

Pertencimento, recompensa, descanso, status, controle, praticidade ou outra.

Leitura dos padrões

Quais emoções aparecem antes dos gastos?

Há horários, lugares, aplicativos ou pessoas que se repetem?

Quais compras atenderam a uma necessidade real?

Que acordo simples posso testar no próximo mês?

Consciência financeira não é vigilância constante. É aumentar a distância entre o impulso e a escolha.