

CHECKLIST PARA REPROGRAMAR OS SEUS ROTEIROS FINANCEIROS



dinheirofala.com

CHECKLIST COMPLETO

Roteiros Financeiros

Seu guia passo a passo para transformar sua relação com dinheiro

FASE 1: PREPARAÇÃO E DESCOBERTA

Prazo sugerido: Semana 1

PREPARAÇÃO INICIAL

- ☐ **Reservar tempo dedicado** (mínimo 2h para primeira sessão)
- ☐ **Criar ambiente tranquilo** sem interrupções
- ☐ **Separar material de anotação** (físico ou digital)
- ☐ **Definir horário fixo** para trabalhar o workbook
- ☐ **Informar família/colegas** sobre seu projeto pessoal

AUTOCONHECIMENTO BÁSICO

- ☐ **Completar questionário de identificação** dos 4 Money Scripts
- ☐ **Calcular pontuação** de cada categoria
- ☐ **Identificar script dominante** (maior pontuação)
- ☐ **Anotar scripts secundários** (pontuações acima de 12)
- ☐ **Registrar primeira impressão** sobre os resultados

REFLEXÃO SOBRE ORIGENS

- ☐ **Exercício 1:** Completar frases sobre família e dinheiro
 - ☐ **Exercício 2:** Identificar primeira memória financeira
 - ☐ **Exercício 3:** Listar mensagens recebidas sobre dinheiro
 - ☐ **Exercício 4:** Recordar situação financeira marcante da infância
 - ☐ **Exercício 5:** Anotar atitudes dos pais/cuidadores sobre dinheiro
-

FASE 2: ANÁLISE E COMPREENSÃO

Prazo sugerido: Semana 2

IMPACTO ATUAL DOS SCRIPTS

- ☐ **Analisar influência na carreira**
 - Identificar decisões profissionais influenciadas pelos scripts
 - Listar oportunidades perdidas por causa dos scripts
- ☐ **Examinar efeito nos relacionamentos**
 - Recordar conflitos relacionados a dinheiro
 - Avaliar como scripts afetam dinâmica com parceiro/família
- ☐ **Avaliar saúde financeira atual**
 - Identificar comportamentos prejudiciais
 - Listar objetivos financeiros não alcançados

IDENTIFICAÇÃO DE PADRÕES

- ☐ **Iniciar diário de gatilhos financeiros** (usar por 7 dias)
- ☐ **Registrar situações que ativam scripts** pelo menos 1x por dia
- ☐ **Identificar emoções** associadas a cada gatilho
- ☐ **Observar pensamentos automáticos** sobre dinheiro
- ☐ **Conectar comportamentos** aos scripts identificados

RECONHECIMENTO DE CONSEQUÊNCIAS

- ☐ **Listar 5 formas** como scripts me prejudicam
- ☐ **Identificar 3 benefícios** que acredito obter com meus scripts
- ☐ **Avaliar custo-benefício** de manter scripts atuais
- ☐ **Visualizar vida** sem limitações dos scripts negativos
- ☐ **Anotar motivação** para mudança (por que quero mudar?)

FASE 3: ESTRATÉGIAS DE TRANSFORMAÇÃO

Prazo sugerido: Semanas 3-4

DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA

- ☐ **Praticar técnica do Observador Compassivo** diariamente
- ☐ **Criar alerta mental** para quando scripts se ativarem
- ☐ **Estabelecer pausa consciente** antes de decisões financeiras

- ☐ **Desenvolver autocompaixão** durante o processo
- ☐ **Celebrar pequenos momentos** de consciência

QUESTIONAMENTO SOCRÁTICO

- ☐ **Escolher 3 crenças limitantes principais** para trabalhar
- ☐ **Aplicar 5 perguntas do questionamento socrático** para cada crença
- ☐ **Buscar evidências contra** cada crença limitante
- ☐ **Encontrar exemplos** que contradizem as crenças
- ☐ **Registrar insights** obtidos através do questionamento

CRIAÇÃO DE NOVOS SCRIPTS

- ☐ **Identificar script dominante** que precisa ser transformado
- ☐ **Escolher 3-5 scripts transformadores** da lista do workbook
- ☐ **Personalizar scripts** para sua situação específica
- ☐ **Criar afirmações pessoais** baseadas nos novos scripts
- ☐ **Testar scripts** em situações reais de baixo risco

TÉCNICAS DE REPROGRAMAÇÃO

- ☐ **Configurar prática de visualização positiva** (10 min/dia)
- ☐ **Criar rotina de afirmações** (manhã e noite)
- ☐ **Desenvolver âncoras positivas** para novos comportamentos
- ☐ **Estabelecer recompensas** para progressos alcançados
- ☐ **Criar lembretes visuais** dos novos scripts

FASE 4: IMPLEMENTAÇÃO DO PLANO

Prazo sugerido: Semana 5

DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

- ☐ **Formular objetivo de curto prazo** (30 dias)
 - Definir o que quer alcançar
 - Estabelecer como vai fazer
 - Determinar quando vai fazer
 - Criar indicador de sucesso mensurável
- ☐ **Estabelecer objetivo de médio prazo** (90 dias)
- ☐ **Criar objetivo de longo prazo** (1 ano)

ESTRUTURAÇÃO DA ROTINA DIÁRIA

- ☐ **Configurar rotina matinal** (5 minutos)
 - Programar leitura de afirmações
 - Estabelecer momento de visualização
 - Definir intenção financeira diária
- ☐ **Criar hábitos durante o dia**
 - Configurar lembretes para observar gatilhos
 - Estabelecer pausas antes de decisões impulsivas
 - Criar sistema de questionamento de pensamentos automáticos
- ☐ **Desenvolver rotina noturna** (5 minutos)
 - Reservar tempo para anotar decisão positiva do dia
 - Refletir sobre ativação de scripts
 - Praticar gratidão por progressos

CONSTRUÇÃO DO SISTEMA DE APOIO

- ☐ **Identificar 3 pessoas** que podem apoiar sua jornada
 - ☐ **Selecionar recursos** que vai utilizar (livros, podcasts, apps)
 - ☐ **Considerar terapia financeira** se necessário
 - ☐ **Buscar grupos de apoio** online ou presenciais
 - ☐ **Informar pessoas próximas** sobre seus objetivos (opcional)
-

FASE 5: MONITORAMENTO E AJUSTES

Prazo sugerido: Contínuo

ACOMPANHAMENTO SEMANAL

- ☐ **Completar checklist semanal** toda sexta-feira
- ☐ **Revisar diário de gatilhos** financeiros
- ☐ **Avaliar práticas realizadas** durante a semana
- ☐ **Registrar principais insights** da semana
- ☐ **Identificar desafios** enfrentados
- ☐ **Celebrar vitórias** conquistadas
- ☐ **Definir foco** para próxima semana

AVALIAÇÃO MENSAL

- ☐ **Fazer balanço** dos scripts que mais se ativaram
- ☐ **Listar comportamentos** que conseguiu mudar

- ☐ **Registrar decisões financeiras** mais conscientes
- ☐ **Avaliar progresso geral** (escala 1-10)
- ☐ **Identificar ajustes necessários** no plano
- ☐ **Recalibrar objetivos** se necessário
- ☐ **Planejar próximo mês**

REVISÃO TRIMESTRAL

- ☐ **Refazer questionário** de identificação de scripts
 - ☐ **Comparar pontuações** com avaliação inicial
 - ☐ **Avaliar alcance** dos objetivos de médio prazo
 - ☐ **Ajustar estratégias** com base nos resultados
 - ☐ **Definir novos desafios** para próximo trimestre
 - ☐ **Celebrar progresso** alcançado
 - ☐ **Compartilhar conquistas** com sistema de apoio
-

MARCOS DE PROGRESSO

Marque quando alcançar cada marco

MARCOS DE 30 DIAS

- ☐ **Consciência aumentada:** Consigo identificar quando meus scripts se ativam
- ☐ **Pausa consciente:** Consigo pausar antes de decisões financeiras impulsivas
- ☐ **Primeira transformação:** Mudei pelo menos 1 comportamento financeiro prejudicial
- ☐ **Rotina estabelecida:** Mantenho práticas diárias de transformação
- ☐ **Autocompaixão:** Sou mais gentil comigo mesmo durante o processo

MARCOS DE 90 DIAS

- ☐ **Scripts reduzidos:** Scripts limitantes se ativam com menos frequência
- ☐ **Novos comportamentos:** Estabeleci pelo menos 3 novos hábitos financeiros saudáveis
- ☐ **Relacionamentos:** Melhorei comunicação sobre dinheiro com pessoas próximas
- ☐ **Confiança:** Sinto-me mais confiante em decisões financeiras
- ☐ **Objetivos:** Alcancei pelo menos 70% dos objetivos de médio prazo

MARCOS DE 1 ANO

- ☐ **Transformação consolidada:** Novos scripts estão integrados ao meu comportamento

- ☐ **Saúde financeira:** Melhorei significativamente minha situação financeira
 - ☐ **Relacionamento saudável:** Tenho uma relação equilibrada e consciente com dinheiro
 - ☐ **Influência positiva:** Inspiro outros com minha transformação
 - ☐ **Crescimento contínuo:** Mantenho práticas de desenvolvimento pessoal financeiro
-

SINAIS DE ALERTA

Marque se identificar estes sinais e tome ação imediata

QUANDO BUSCAR AJUDA ADICIONAL

- ☐ **Ansiedade extrema** relacionada a dinheiro persiste após 60 dias
- ☐ **Comportamentos destrutivos** não melhoram ou pioram
- ☐ **Conflitos constantes** sobre dinheiro nos relacionamentos
- ☐ **Paralisia total** em decisões financeiras
- ☐ **Sintomas físicos** (insônia, dores) relacionados a questões financeiras

QUANDO RECALIBRAR O PLANO

- ☐ **Falta de progresso** após 45 dias de prática consistente
 - ☐ **Objetivos irreais** que geram frustração constante
 - ☐ **Resistência forte** a mudanças específicas
 - ☐ **Mudanças de vida** que afetam o plano original
 - ☐ **Perda de motivação** sustentada por mais de 2 semanas
-

FERRAMENTAS DE APOIO

Configure estas ferramentas para otimizar seu progresso

LEMBRETES DIGITAIS

- ☐ **Configurar alarme** para práticas matinais
- ☐ **Criar lembrete** para questionamento durante o dia
- ☐ **Programar notificação** para reflexão noturna
- ☐ **Estabelecer alerta semanal** para checklist
- ☐ **Configurar revisão mensal** no calendário

RECURSOS FÍSICOS

- ☐ **Caderno dedicado** para anotações e reflexões
 - ☐ **Post-its** com afirmações em locais visíveis
 - ☐ **Quadro de metas** ou vision board
 - ☐ **Sistema de recompensas** físicas para marcos
 - ☐ **Biblioteca** de recursos sobre psicologia financeira
-

CELEBRAÇÃO E MANUTENÇÃO

FORMAS DE CELEBRAR PROGRESSO

- ☐ **Comemorar pequenas vitórias** semanalmente
- ☐ **Reconhecer esforço** mesmo quando resultado não é perfeito
- ☐ **Compartilhar conquistas** com sistema de apoio
- ☐ **Presentear-se conscientemente** ao alcançar marcos importantes
- ☐ **Registrar gratidão** por crescimento pessoal

MANUTENÇÃO A LONGO PRAZO

- ☐ **Revisar workbook** trimestralmente
 - ☐ **Manter práticas essenciais** mesmo após transformação
 - ☐ **Buscar crescimento contínuo** através de novos recursos
 - ☐ **Ajudar outros** que estão na mesma jornada
 - ☐ **Adaptar estratégias** conforme mudanças de vida
-

CHECKLIST RÁPIDO DIÁRIO

Use este checklist resumido no dia a dia

MANHÃ (2 minutos)

- ☐ Li minhas afirmações
- ☐ Fiz visualização positiva
- ☐ Defini intenção financeira para o dia

DURANTE O DIA

- ☐ Observei gatilhos de money scripts
- ☐ Pausei antes de decisões financeiras
- ☐ Questionei pensamentos automáticos sobre dinheiro

NOITE (2 minutos)

- ☐ Anotei uma decisão financeira positiva
- ☐ Refleti sobre ativação de scripts
- ☐ Pratiquei gratidão por progressos

Data de início: _____ **Primeira revisão em:** _____ **Objetivo principal:**

"Cada checkbox marcado é um passo em direção à sua liberdade financeira emocional."