

SABOTADORES DO DINHEIRO



MANUAL

DOMINANDO OS SABOTADORES FINANCEIROS

Guia Prático para Transformar Sua Relação com o Dinheiro

COMO USAR ESTE MANUAL

Este workbook foi desenvolvido para ser seu companheiro prático na jornada de identificação e superação dos sabotadores financeiros. Cada seção inclui exercícios práticos, espaços para reflexão e planos de ação personalizados.

Instruções:

- Reserve tempo dedicado para cada seção
 - Seja honesto(a) em suas respostas
 - Não julgue seus padrões - apenas observe
 - Volte aos exercícios periodicamente para acompanhar sua evolução
-

SEÇÃO 1: AUTOAVALIAÇÃO INICIAL

Exercício 1.1: Termômetro Financeiro Atual

Avalie a sua situação actual de 1 a 10:

Controle dos gastos: ____/10

Planejamento financeiro: ____/10

Disciplina para investir: ____/10

Conhecimento financeiro: ____/10

Relacionamento saudável com dinheiro: ____/10

Total: ____/50

Exercício 1.2: Suas Primeiras Memórias sobre Dinheiro

Complete as frases:

Minha primeira lembrança sobre dinheiro foi:

Na minha família, dinheiro era:

A frase que mais ouvi sobre dinheiro na infância foi:

Exercício 1.3: Identificação de Padrões Atuais

Marque as situações que se aplicam a você:

- ☐ Compro coisas que não preciso quando estou triste
- ☐ Evito olhar extratos bancários
- ☐ Procrastino decisões de investimento
- ☐ Comparo meus bens com os de outras pessoas
- ☐ Sinto culpa ao gastar dinheiro, mesmo com necessidades
- ☐ Analiso demais antes de tomar qualquer decisão financeira
- ☐ Gasto para impressionar outros
- ☐ Tenho medo de não ter dinheiro suficiente no futuro
- ☐ Evito falar sobre dinheiro
- ☐ Acredito que não mereço ser próspero(a)

SECÇÃO 2: IDENTIFICANDO SEUS SABOTADORES

Exercício 2.1: Quiz dos Sabotadores

Para cada afirmação, marque de 1 (nunca) a 5 (sempre):

PERFECCIONISTA FINANCEIRO

- Preciso de todas as informações antes de investir: ____
- Demoro muito para tomar decisões financeiras: ____
- Procuro o momento "perfeito" para começar: ____
- Gasto mais para ter produtos "premium": ____

GASTADOR EMOCIONAL

- Compro quando estou estressado(a): ____
- Uso compras como recompensa: ____
- Arrependo-me dos gastos depois: ____
- Compro para me sentir melhor: ____

PROCRASTINADOR

- Deixo para depois tarefas financeiras: ____
- Evito fazer planejamento financeiro: ____
- Adio decisões sobre investimentos: ____
- Não organizo minha vida financeira: ____

COMPARADOR SOCIAL

- Comparo meu padrão com o de outros: ____
- Gasto para manter aparências: ____
- Sinto inveja do sucesso financeiro alheio: ____
- Compro baseado no que vejo nas redes sociais: ____

PESSIMISTA FINANCEIRO

- Acredito que não vou conseguir prosperar: ____
- Tenho medo de arriscar financeiramente: ____
- Penso que "não nasci para ser rico(a)": ____
- Saboto minhas próprias oportunidades: ____

CONTROLADOR OBSESSIVO

- Monitoro cada centavo que gasto: ____
- Tenho ansiedade sobre controle financeiro: ____
- Não delego decisões sobre dinheiro: ____
- Paraliso-me com análises excessivas: ____

Exercício 2.2: Seu Perfil de Sabotador

Some os pontos de cada categoria:

Perfeccionista: ____/20

Gastador Emocional: ____/20

Procrastinador: ____/20

Comparador Social: ____/20

Pessimista Financeiro: ____/20

Controlador Obsessivo: ____/20

Seus 3 sabotadores mais ativos são:

1. _____
2. _____
3. _____

SEÇÃO 3: EXPLORANDO AS ORIGENS

Exercício 3.1: Arqueologia Financeira Familiar

Responda sobre sua família de origem:

Como seu pai lidava com dinheiro?

Como sua mãe lidava com dinheiro?

Havia conflitos sobre dinheiro em casa?

Que valores sobre trabalho foram transmitidos?

Exercício 3.2: Linha do Tempo dos Traumas Financeiros

Liste eventos que marcaram sua relação com dinheiro:

Idade	Evento	Como me afetou
____	_____	_____
____	_____	_____
____	_____	_____
____	_____	_____

Exercício 3.3: Mapeamento de Crenças

Complete as frases (primeira coisa que vem à mente):

Dinheiro é: _____ Pessoas ricas são: _____
Eu mereço: _____
Para ter dinheiro, preciso: _____ O dinheiro me faz sentir: _____

SEÇÃO 4: ESTRATÉGIAS PERSONALIZADAS

Exercício 4.1: Plano de Ação por Sabotador

Para cada um dos seus 3 sabotadores principais:

SABOTADOR 1: _____

Comportamentos que preciso mudar:

1. _____
2. _____
3. _____

Estratégias que vou implementar:

1. _____
2. _____
3. _____

Como vou me recompensar pelo progresso:

SABOTADOR 2: _____

Comportamentos que preciso mudar:

1. _____
2. _____
3. _____

Estratégias que vou implementar:

1. _____
2. _____
3. _____

Como vou me recompensar pelo progresso:

SABOTADOR 3: _____

Comportamentos que preciso mudar:

1. _____
2. _____
3. _____

Estratégias que vou implementar:

1. _____
2. _____
3. _____

Como vou me recompensar pelo progresso:

Exercício 4.2: Criando Novos Mantras Financeiros

Substitua crenças limitantes por afirmações poderosas:

ANTIGA CRENÇA: "Nunca vou ter dinheiro suficiente" NOVA AFIRMAÇÃO: "Eu atraio abundância com minhas escolhas conscientes"

ANTIGA CRENÇA: _____

NOVA AFIRMAÇÃO: _____

ANTIGA CRENÇA: _____

NOVA AFIRMAÇÃO: _____

ANTIGA CRENÇA: _____

NOVA AFIRMAÇÃO: _____

SEÇÃO 5: MONITORAMENTO DIÁRIO

Exercício 5.1: Diário Financeiro de 7 Dias

Use esta tabela para registrar por uma semana:

Dia	Gasto não planejado	Emoção no momento	Sabotador ativo	Alternativa melhor
1	_____	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____	_____
5	_____	_____	_____	_____
6	_____	_____	_____	_____
7	_____	_____	_____	_____

Exercício 5.2: Check-in de Gatilhos Emocionais

Quando você sente vontade de gastar impulsivamente:

PARE e pergunte-se:

- O que estou sentindo agora? _____
- O que realmente preciso? _____
- Esta compra vai resolver meu problema? _____
- Como vou me sentir amanhã? _____

Alternativas saudáveis ao gasto emocional:

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

SEÇÃO 6: PLANEJAMENTO DE 30 DIAS

Exercício 6.1: Metas SMART para Sabotadores

Defina 3 metas específicas para os próximos 30 dias:

META 1:

Específica: _____

Mensurável: _____

Atingível: _____

Relevante: _____

Temporal: _____

META 2:

Específica: _____

Mensurável: _____

Atingível: _____

Relevante: _____

Temporal: _____

META 3:

Específica: _____

Mensurável: _____

Atingível: _____

Relevante: _____

Temporal: _____

Exercício 6.2: Sistema de Apoio

Identifique sua rede de apoio:

Pessoa que vai me apoiar nesta jornada:

Nome: _____

Como ela vai me ajudar: _____

Grupo ou comunidade que vou participar:

Profissional que posso consultar (se necessário):

Exercício 6.3: Plano de Emergência para Recaídas

Quando sentir que está voltando aos velhos padrões:

SINAIS DE ALERTA:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

AÇÕES IMEDIATAS:

1. _____
2. _____
3. _____

PESSOAS PARA CONTATAR:

1. _____
2. _____

SEÇÃO 7: AVALIAÇÃO DE PROGRESSO

Exercício 7.1: Revisão Semanal (use semanalmente)

Semana de: _____

O que funcionou bem esta semana:

Desafios enfrentados:

Sabotador mais ativo:

Vitória para celebrar:

Ajustes para a próxima semana:

Exercício 7.2: Termômetro de Evolução (use mensalmente)

Mês: _____

Reavalie de 1 a 10:

Controle dos gastos: ____/10 (inicial: ____/10)

Planejamento financeiro: ____/10 (inicial: ____/10)

Disciplina para investir: ____/10 (inicial: ____/10)

Conhecimento financeiro: ____/10 (inicial: ____/10)

Relacionamento com dinheiro: ____/10 (inicial: ____/10)

Total: ____/50 (inicial: ____/50)

Evolução: +__ pontos

SEÇÃO 8: RECURSOS ADICIONAIS

Checklist de Emergência Financeira

Quando sentir um sabotador se ativando:

- ☐ Pare e respire fundo 3 vezes
- ☐ Identifique qual sabotador está ativo
- ☐ Lembre-se da sua meta principal
- ☐ Use uma das suas estratégias alternativas
- ☐ Se necessário, contate sua pessoa de apoio
- ☐ Registre o episódio no seu diário
- ☐ Seja gentil consigo mesmo(a)

Frases Poderosas para Momentos Difíceis

- "Eu tenho o poder de escolher conscientemente"
- "Esta sensação é temporária"
- "Meu futuro financeiro vale mais que esta compra impulsiva"
- "Eu estou construindo novos hábitos, um dia de cada vez"
- "Eu mereço prosperidade e estou aprendendo a recebê-la"

Próximos Passos

Após completar este workbook:

- ☐ Continue usando as ferramentas que mais funcionaram

- ☐ Revise suas metas mensalmente
 - ☐ Celebre suas vitórias, mesmo as pequenas
 - ☐ Seja paciente com o processo de mudança
 - ☐ Considere buscar apoio profissional se necessário
 - ☐ Compartilhe seus aprendizados com outros
-

NOTAS PESSOAIS

Use este espaço para suas reflexões, insights e observações durante o processo:

Parabéns por completar este workbook! Lembre-se: a transformação financeira é uma jornada, não um destino. Cada pequeno passo consciente é uma vitória que merece ser celebrada.