



Relação com o dinheiro

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar mostrou que as nossas decisões com dinheiro não são só racionais. Elas seguem um modelo de dinheiro aprendido em casa e são puxadas pelas emoções do momento. Ela contou a própria história, de quem cresceu com o dinheiro contado e sentia culpa em gastar mesmo depois de ganhar bem. Este workbook ajuda você a enxergar o seu modelo e a decidir com mais consciência.

COMO USAR

Faça uma página por dia, com calma. Não existe resposta certa: o objetivo é perceber, não se julgar. Lembre que fatores externos, como trabalho e economia, também pesam. Aqui o foco é o que está no seu alcance.

"A conscientização é o primeiro passo para melhorar as nossas finanças."

1. O dinheiro na casa onde você cresceu

Alana lembra de vender gibis e colocar as moedinhas na gaveta da mãe. Volte à sua infância.

01 Como se falava de dinheiro na sua casa? Que frases você ouvia com frequência?

02 Que cena envolvendo dinheiro marcou você quando criança? O que sentiu?

03 O que dessa história você ainda repete hoje, mesmo que a sua realidade tenha mudado?

2. Suas crenças sobre dinheiro

Marque as frases em que você, no fundo, acredita, mesmo que um pouco.

- ☐ Dinheiro é a raiz de todo mal
- ☐ Quem tem muito dinheiro é mau-caráter
- ☐ Dinheiro não traz felicidade, então não vale a pena correr atrás
- ☐ Eu não nasci para ser rico
- ☐ Gastar com algo caro é errado ou egoísta
- ☐ Se alguém ganha, outra pessoa precisa perder
- ☐ Na minha família todo mundo é endividado, comigo vai ser igual

01 Escolha a crença que mais pesa. Ela te ajuda ou atrapalha? Que frase mais justa poderia ocupar o lugar dela?

3. Escassez, identidade e merecimento

De 0 a 10, quanto você se vê como alguém capaz e merecedor de ter uma vida financeira saudável? (0 = nada; 10 = totalmente)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 Você lida com o dinheiro com medo de perder, desconfiado, agarrado a ele?
Em que situações isso aparece?

02 Existe alguma oportunidade que você evitou por desconforto com ganhar mais? O que você diria a si mesmo hoje?

4. A emoção por trás da compra

Dia estressante, aplicativo aberto, compra feita, culpa depois. Antes de cada compra não planejada nesta semana, pare e registre.

Dia	O que eu quis comprar	O que eu sentia antes (tédio, estresse, tristeza...)
Seg		
Ter		
Qua		
Qui		
Sex		
Sáb		
Dom		

01 Que emoção mais apareceu? O que mais poderia aliviá-la, sem gastar?

5. Antes da próxima promoção

A PERGUNTA

Eu realmente preciso disso ou estou comprando por impulso? Promoção pode ser uma ótima oportunidade, desde que a decisão seja feita com clareza e com propósito.

01 Minha lista: o que eu realmente preciso ou já queria antes da promoção aparecer.

02 Meu orçamento máximo para essas compras é de R\$ _____. O que eu faço se a vontade de passar do limite aparecer?

6. Contentamento e metas

01 Três coisas que você já tem e valoriza de verdade, e que nenhuma compra nova substituiria.

02 Uma meta financeira de curto prazo (até 3 meses), uma de médio (1 ano) e uma de longo prazo.

03 O que você vai fazer nesta semana para aprender mais sobre finanças? (um vídeo, um podcast, um livro)

Para fechar

01 O que você descobriu sobre o seu modelo de dinheiro? Qual é o primeiro hábito que você quer mudar?

Crenças antigas sobre dinheiro e compras que aliviam emoções não mudam só com um caderno. Na terapia você entende de onde vem o seu padrão e constrói novos hábitos com apoio. Sessões 100% online, com psicólogas da Psi do Futuro.

[Encontrar minha psicóloga →](#)

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU). Se você sente que perdeu o controle sobre apostas, procure ajuda: tem tratamento.