# Cartão das 3 regras

*Do livro Saber Não Basta · A Mente e o Dinheiro*

**Como usar (10 minutos).** Pense nas últimas semanas. Escreva o que for vindo, sem caprichar. Se não souber, escreva "não sei": também é informação.

**1 e 2. Meus 3 gatilhos e minhas 3 regras.** Cada ponto é um gatilho: uma situação em que você compra sem ter planejado. O trecho reto depois dele é a regra, curta, com um "se" que você reconhece e um "então" que dá para fazer em menos de um minuto. Regra boa protege, não castiga.

**GATILHO 1 · quando... (situação, emoção, hora e lugar)**

1 → **REGRA 1 · se... então...**

**GATILHO 2 · quando... (situação, emoção, hora e lugar)**

2 → **REGRA 2 · se... então...**

**GATILHO 3 · quando... (situação, emoção, hora e lugar)**

3 → **REGRA 3 · se... então...**

*Exemplo (personagem do livro, ilustrativo): "Se eu abrir a loja no celular no domingo à noite, então fecho e escrevo o que eu queria sentir."*

## 3. A espera de 48 horas

Toda compra não planejada acima de R$ _____ (um valor que faça sentido para a sua renda; pode ser pequeno) espera 48 horas no papel. Depois, você decide. Comprar depois da espera não é falhar: é comprar com calma.

**Régua de 7 dias** (a do livro tem 28): pinte uma bolinha ao fim de cada dia em que respeitou a regra, ou em que não apareceu vontade. Um dia sem bolinha não apaga os outros.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7

**Uma barreira para hoje** (marque uma): ☐ tirar o cartão salvo de um aplicativo ☐ desligar uma notificação de promoção ☐ tirar um aplicativo de compra da tela inicial ☐ fazer lista antes de entrar na loja ou no aplicativo

**A regra decide antes, para você não ter que decidir na hora.**

---

Ferramenta de reflexão. Não é avaliação financeira nem psicológica, não recomenda produto financeiro e não promete resultado. Se o dinheiro tem tirado o seu sono, procure alguém de confiança; em sofrimento intenso, ligue 188 (CVV, gratuito, 24 h). Se a dívida já não cabe na renda, o Procon e a Defensoria Pública orientam sem custo.

**Quer ir além? O livro traz o desafio completo de 4 semanas, o encontro mensal e Seu Plano Financeiro, de 12 campos.**