

## Reels

# Antes de gastar Aprenda a pensar

*\*Esta ferramenta é editável, então você consegue respondê-la diretamente pelo celular ou computador\**

Segue o roteiro de incentivo ao pensamento crítico, baseado no reels "Antes de gastar, aprenda a pensar".

- 1 Descreva alguma limitação profissional que você está vivenciando nesse momento.

- 2 O que exatamente me incomoda nesse contexto que eu estou vivenciando?

- 3 Por que isso me incomoda? Quais são as razões da minha inquietação em relação a esse tema?

4 O quanto eu me considero habilitado para resolver essa situação?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

O que eu sei ou posso fazer

O que me falta para resolver

5 Considerando o que me falta para resolver o problema em questão, quais são as opções mais viáveis e compatíveis com as minhas circunstâncias atuais?

- > **Viável** é aquilo que pode ser feito agora, com os recursos, tempo e contexto disponíveis.
- > **Compatível** é aquilo que respeita seus valores, visão de futuro e forma de atuar.

6 O que eu devo observar para considerar que a minha opção (alternativa/meio de resolução), é a escolha mais efetiva e compatível comigo?

Para te ajudar a filtrar melhor as suas opções, vou te passar alguns parâmetros:

Investimento financeiro	Tempo requerido
Cabe no meu orçamento atual ou compromete recursos essenciais?	Tenho tempo disponível para executar essa escolha com qualidade?
Energia e esforço	Curva de Aprendizado
Essa opção me exige em um nível saudável — ou tende a me sobrecarregar?	Eu já tenho preparo para isso ou vou precisar aprender algo novo antes?
Retorno esperado	Impacto na rotina
Essa escolha pode gerar resultado real ou avanço concreto a curto ou médio prazo?	Ela se encaixa na minha rotina atual — ou exigiria mudanças drásticas?

Escreva abaixo as suas conclusões com base nos parâmetros apresentados: