

☀️ Mapa de Decisões Conscientes

Crie um ritual leve, estratégico e cheio de clareza para tomar decisões com mais segurança e menos estresse.

💡 Como Criar o Seu Mapa de Decisões

1. Escolha uma frequência

Defina quando você vai revisar e planejar suas decisões:

- 📅 **Semanal:** Ideal para quem tem uma rotina intensa e dinâmica.
- 📅 **Mensal:** Perfeito para quem prefere visão de longo prazo.

☕ *Dica mágica:* faça esse momento especial! Escolha um dia fixo, prepare um chá, coloque uma música suave e conecte-se com você.

2. Liste as decisões que mais tomam sua energia

Pense com carinho:

✨ Quais decisões você vive deixando para a última hora?

- O que comer?
- O que vestir?
- Como organizar o dia?
- Que compromissos aceitar ou recusar?
- Como equilibrar vida pessoal e trabalho?

🧠 Anote tudo — isso vai te ajudar a trazer consciência e prevenir a fadiga decisória.

3. Crie categorias para suas decisões

Organize as escolhas em áreas da sua vida. Isso te dá clareza sobre onde está mais sobrecarregada e o que pode simplificar.

Use as categorias abaixo (ou personalize!):



Profissional



Pessoal



Emocional



Saúde



Relacionamentos

4. Antecipe o que puder

Algumas decisões são simples de planejar — e aliviam MUITO o seu dia a dia:

- ✓ Separe os looks da semana
- ✓ Planeje refeições com antecedência
- ✓ Estabeleça horários fixos para descanso
- ✓ Programe limites para redes sociais
- ✓ Crie blocos de tempo para o que mais importa



Agora é com você!

Use o espaço abaixo para desenhar o seu mapa de decisões:



Minha Frequência Ideal:



() Semanal () Mensal



Dia e horário escolhido: _____



Minhas decisões que mais drenam energia:

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
-

Categorias e decisões por área:

Categoria	Decisões Recorrentes
 Profissional	
 Pessoal	
 Emocional	
 Saúde	
Relacionamentos	

O que posso antecipar nesta semana/mês:

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

Dica final:

Esse mapa não é para te pressionar. É para te **libertar**.

Decidir com intenção é um ato de amor-próprio.

Você merece leveza, clareza e poder pessoal em cada escolha. 