

PÁGINA-RESUMO

Meu mapa resumido de padrões

Esta página-resumo integra o Guia Prático 04 — Registro de gatilhos e episódios e também é disponibilizada separadamente para consulta rápida. O guia completo reúne explicações, etapas e campos de preenchimento.

Preencha depois de alguns registros e deixe esta página acessível.

Meus três gatilhos mais frequentes:

Os pensamentos que mais facilitam a aposta:

Meus primeiros sinais de impulso:

As consequências que preciso lembrar:

As três ações que mais me protegem:

Pessoa de apoio: _____ Telefone: _____