

**PÁGINA-RESUMO**

## Meu mapa resumido de padrões

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: \_\_\_\_\_

Quando eu reconhecer este padrão, não preciso resolver tudo. Preciso criar o próximo intervalo de proteção.