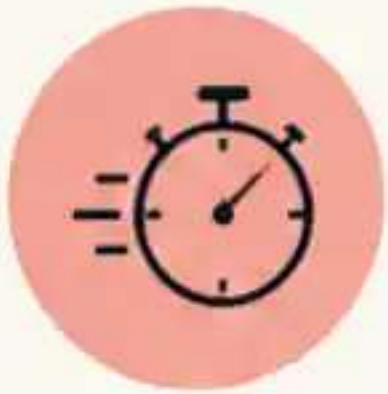


MAPA DE PRESSÕES

Antes de decidir, **observe** o que está pesando.

1. PRESSÕES COMUNS



URGÊNCIA

"Responda agora."



CULPA

"Se você se importasse..."



APROVAÇÃO

"Os outros vão pensar..."



MEDO

"Você pode se prejudicar."



PROMESSA

"É uma oportunidade única."

2. SEPRE



FATO

O que é real e verificável.



PEDIDO

O que estão me pedindo.



CONSEQUÊNCIA

O que pode acontecer em cada caminho.

3. RESPOSTA POSSÍVEL



DECIDIR

Escolher com clareza e assumir a decisão.



ADIAR

Ganhar tempo para pensar melhor.



RECUSAR

Dizer não de forma respeitosa e firme.



PEDIR MAIS INFORMAÇÃO

Esclarecer pontos antes de escolher.



O objetivo não é acertar sempre.
É impedir que a **pressão** decida sozinha.



IBRALE | Educação que fortalece escolhas, relações e decisões.