

1. Complete o quadro criando outros truques e pensamentos automáticos. Na última coluna, substitua-os por pensamentos racionais. Você pode utilizar as reflexões a seguir para desafiar os pensamentos automáticos quando vir ou ouvir apelos consumistas e estiver prestes a fazer uma má escolha que traga alívio ou prazer no presente e arrependimento e prejuízos no futuro. Ao sentir aquele ímpeto consumista, questione-se ou pense assim:

- Sempre mesmo?
- Quais são as evidências de que isso vai ser tão bom assim?
- Preciso pensar assim?
- O que estou sentindo de verdade?
- Eu concordo com isso?
- Preciso ser igual a todo mundo?
- Eu sou eu, tenho meus próprios pensamentos.
- O que meu melhor amigo me diria nesta situação?
- Ninguém vai fazer a minha cabeça.
- Eu não quero.
- Nunca mesmo?
- Eu posso decidir o que sentir.
- Se não posso, não terei.
- Não preciso disso.
- Não é para mim.
- Será que querem me enganar?
- Não, obrigado.
- O que eu diria para meu melhor amigo nesta situação?
- Eu decido como usar meu dinheiro.

TRUQUES	PENSAMENTO AUTOMÁTICO	PENSAMENTO RACIONAL
Leve 2, pague 1.	“Que negócio!”	Eu preciso?
Compre já.	“Vai acabar!”	Vai mesmo acabar?

2. Uma das estratégias utilizadas pelo mercado é aplicar preços diferentes para o mesmo produto. Vamos fazer um teste? Escolha um produto que você gostaria de comprar. Pesquise o preço dele em seis diferentes *sites* ou locais de vendas e anote suas conclusões.

PRODUTO:

1º *SITE* PESQUISADO:

Preço:

2º *SITE* PESQUISADO:

Preço:

3º *SITE* PESQUISADO:

Preço:

4º *SITE* PESQUISADO:

Preço:

5º *SITE* PESQUISADO:

Preço:

6º *SITE* PESQUISADO:

Preço:

A diferença entre o preço mais caro e o mais barato foi de reais.