

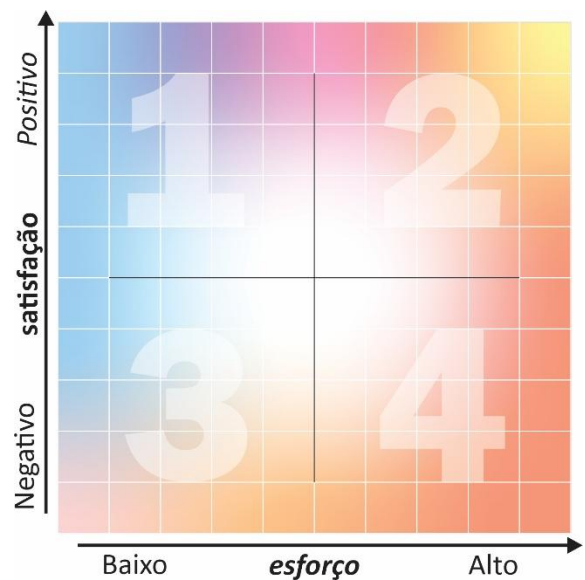
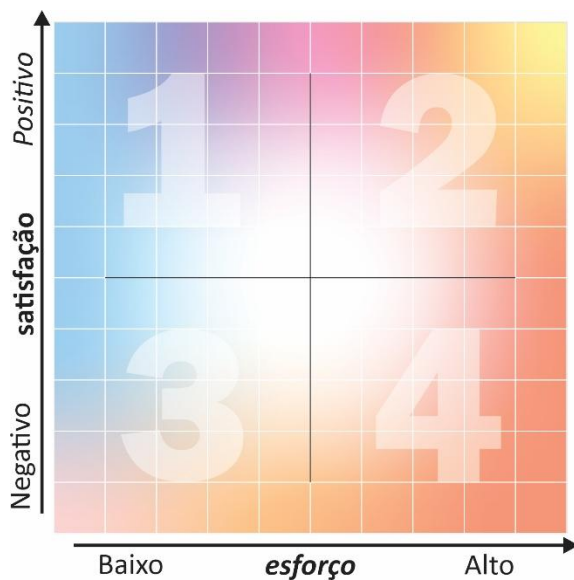
Matriz 5P

Instruções

1. **Mapeamento Cruzado:** Para cada uma das 5 perguntas, identifique a intersecção exata entre a intensidade do **Esforço** (Eixo horizontal) e o impacto da **Satisfação** (Eixo vertical).
2. **Identificação Individual:** Marque cada ponto com sua respectiva sigla (**P1, P2, P3, P4 e P5**) no local onde os valores se encontram no gráfico.

Instruções de Fechamento

1. **Traçado Sequencial:** Desenhe uma linha reta começando em **P1** e siga rigorosamente a ordem numérica até o **P5**.
2. **Conexão de Retorno:** Para concluir a figura, trace uma última linha unindo o **P5** diretamente ao **P1**, criando um polígono fechado.
3. **Análise de Massa:** Observe a "área" ocupada por essa figura. A decisão final é determinada pelo quadrante onde se localiza o **centro de massa** ou a **maior parte dos pontos** conectados.



DECISÃO: (escreva qual decisão tomar)

1. Qual é a **AÇÃO** inicial mais fácil e a satisfação de dar o primeiro passo AGORA?
2. Qual é o **PIOR CENÁRIO** (risco) e o custo emocional que ele traria para mim ou para minha família?
3. Qual é o **ESFORÇO TOTAL** (recursos) e a satisfação que terei ao alcançar 50% do objetivo?
4. Se eu **NÃO FIZER** nada, qual o sentimento (arrependimento, culpa) será maior daqui a 6 meses?
5. Qual é a **MÁXIMA SATISFAÇÃO** (paz, sucesso) que esta decisão trará para mim e para as pessoas que amo?

A Regra Central da Decisão

O ponto mais importante do instrumento é a **concentração da maioria dos 5 Pontos (P1 a P5)**.

O DADO REAL: O quadrante onde a maioria dos pontos se fecha é o **custo/valor real** da sua decisão (tanto em Esforço quanto em Satisfação). Ele é o seu **Plano de Ação (PA)** imediato. A resposta é Sim ou Não para a decisão, baseada no quadrante dominante:

	Nome	Decisão	Ação Imediata (Plano de Ação)
Q1	Ouro Rápido	SIM, AVANCE.	O Esforço é baixo e a Satisfação é alta. FAÇA AGORA.
Q2	Investimento Estratégico	SIM, MAS COM PLANO.	A Satisfação compensa o Alto Esforço. PLANEJE E DIVIDA em etapas.
Q3	Perda de Tempo	NÃO FAÇA.	Baixa Satisfação e baixo retorno. ELIMINE ou DELEGUE.
Q4	O Buraco Negro	NÃO FAÇA.	Alto Esforço e Baixa Satisfação. ABANDONE (a dor não vale a pena).

Análises Geométricas Paralelas (A Psicologia da Decisão)

As linhas e a distância entre pontos revelam conflitos internos e a verdadeira fonte da sua ansiedade.

1. A Barreira Emocional (A Linha P1 - P2)

Esta análise revela se a sua **ansiedade** é maior do que a **realidade da ação**.

- **P1 (Ação Inicial Fácil) - P2 (Pior Cenário/Risco).**
- **Análise:** O medo (P2) deveria estar em Q4, e a ação (P1) em Q1.
- **Interpretação Indireta:**
 - **Linha Curta/Horizontal:** Você é capaz de **separar a emoção da lógica**. O medo não o impede de ver o quão fácil é começar.
 - **Linha Longa/Vertical (Muito Íngreme):** A **ansiedade está paralisando** a ação. A diferença entre o custo real de começar (P1) e o custo emocional do risco (P2) é muito grande. Sugere que o participante precisa de **ajuda externa** para dar o primeiro passo.

2. O Peso da Convicção (A Linha P3 - P5)

Esta análise revela a sua **convicção** de que o esforço valerá a pena.

- **P3 (Custo Total) - P5 (Recompensa Máxima).** Ambos tendem ao Q2, e a linha é o seu vetor de motivação.
- **Análise:** Ambas as coordenadas devem estar acima do centro (Satisfação Alta).
- **Interpretação Indireta:**
 - **Distância Vertical Curta (P3 e P5 na mesma altura):** O participante subestima o verdadeiro ganho (P5) ou **superestima o custo** (P3). O vetor de motivação é fraco; o esforço (P3) pode parecer grande demais para o ganho percebido.
 - **P5 Caiu no Q1:** O participante acredita que a **recompensa máxima** virá com **pouco esforço**. Indica **otimismo irrealista** ou falta de planejamento.

3. O Preço da Inércia (A Posição do P4)

O ponto **P4 (Custo de Não Fazer/Arrependimento)** revela se a sua maior dor está na inércia.

- **P4 (Custo de Não Fazer).** Tende ao Q3/Q4.
- **Análise:** Se o P4 tem um **Alto Esforço (X)**.
- **Interpretação Indireta:**
 - **P4 Está no Q4 (Alto Esforço/Baixa Satisfação):** O **custo de ficar parado** é o seu maior sofrimento. A inércia está gerando frustração e ansiedade que superam o custo de fazer. A decisão de **FAZER** é vital para a saúde mental.

4. O Sinal de Alerta (O Ponto P3 no Q4)

O ponto **P3 (Custo Total)** cair no **Q4 (Buraco Negro)** é o sinal de alerta mais forte do instrumento.

- **P3 (Custo Total) no Q4 (Alto Esforço/Baixa Satisfação).**
- **Interpretação Indireta:**
 - Isso é um sinal de **auto-sabotagem** ou de uma **decisão que está sendo forçada** por expectativas externas. O participante sabe, no fundo, que o projeto não valerá o esforço. A decisão deve ser **CORTAR O PROJETO** ou renegociar completamente o objetivo.