

MAXIMMUS PERFORMANCE

Controle 360

Amostra gratuita do Workbook

FATO - INTERPRETAÇÃO - INCERTEZA - PRÓXIMO PASSO

Conteúdo educativo geral. Não é consulta, diagnóstico ou tratamento.

MX-DG02-SAMPLE | Versão de prévia 1.0 | 28/08/2026

Uma ferramenta. Quatro camadas.

Esta amostra apresenta uma única ferramenta de organização do Controle 360. Ela não avalia o seu caso e não foi criada para produzir diagnóstico.

Privacidade

Use uma situação fictícia, neutra ou codificada. Não registre nomes, contatos, imagens, documentos ou detalhes íntimos.

Você pode deixar qualquer campo em branco

Interrompa a atividade se ela aumentar sofrimento ou sensação de insegurança. Quando houver necessidade de avaliação individual ou urgência, procure atendimento adequado.

A regra central

Uma observação pode ser organizada sem virar veredito.

Fato

O que consigo descrever sem julgamento?

Interpretação

Que conclusão acrescentei ao fato?

Incerteza

O que ainda não sei?

Próximo passo

O que posso fazer sem diagnosticar?

Fato, interpretação, incerteza e próximo passo

Preencha somente se quiser. Uma interpretação pode parecer convincente sem ser uma explicação completa.

Camada	Pergunta educativa	Minha anotação opcional
Fato	O que consigo descrever sem julgamento?	
Interpretação	Que conclusão acrescentei ao fato?	
Incerteza	O que continua desconhecido?	
Decisão segura	Qual próximo passo é possível sem diagnosticar?	

[] Prefiro apenas ler.