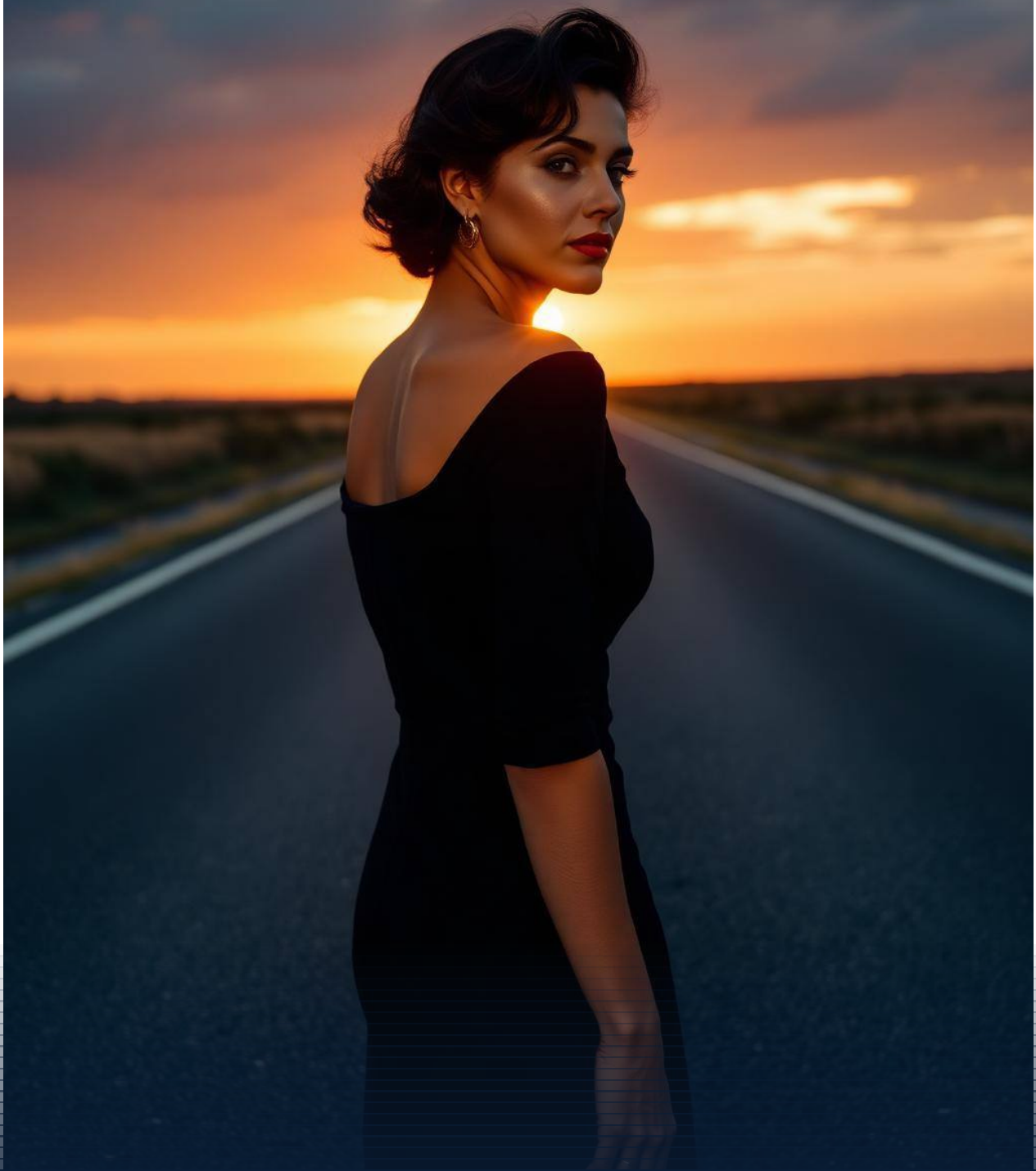


DR. WALTER PIN



COMO TOMAR DECISÕES AGORA

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	A neurociência da decisão · por que seu cérebro adia o que importa	4
02	Os 10 vieses cognitivos que sabotam toda decisão importante	6
03	A matriz PIN de decisão · o método de 4 quadrantes em 1 página	8
04	Regret minimization · o método Bezos que cabe na medicina e na vida	10
05	Ciclo OODA · o método militar de decisão sob pressão (e na clínica)	12
06	Os 7 mitos da decisão que destroem vidas inteiras	14
07	Protocolo PIN de 21 dias · ritual diário pra decidir AGORA + 2 polêmicas + alarmes	16



vieses cognitivos clássicos, matriz PIN de decisão, regret minimization de Bezos, ciclo OODA de Boyd e prot

Como usar este eBook

Os ícones a seguir aparecem ao longo do livro para guiar sua leitura e destacar o que é prático aplicar hoje:

EM 30 SEGUNDOS

Bullets dourados no topo do capítulo: leia só isso e já entende o essencial.

DOSE

Quantidade exata recomendada com base em estudos clínicos.

EXAME

Marcador laboratorial a pedir e como interpretar.

ALARME VERMELHO

Sinais de urgência. Procure médico imediatamente.

DR. PIN RECOMENDA

Decisão prática que faria com paciente do consultório.