

- deitar cedo
- quanto limpo e arrumado } controle → confiança
- melhorar hábitos de estudo ⇒ 1 Fazer pausas e definir disciplinas prioritárias

- todos os dias
- programar → Python neste momento
 - scripting → em stand by
 - certificados → Cisco Intro CyberSec neste momento
 - CTFs → THM neste momento
 - pausas entre disciplinas
 - ↳ acho que preciso de maior frequência neste momento
 - 2 Definir horários de estudo
 - sempre à mesma hora
 - ↳ 2 h manhã
 - ↳ pausa almoço
 - ↳ 2 h tarde
 - ↳ pausa
 - ↳ 2 h tarde
 - ↳ exercício / pausa
 - ↳ 2 h noite
 - 3 Começar a estudar à hora planeada
 - 4 Definir objetivos para cada período de estudo
 - 5 Começar pelas tarefas mais complicadas
 - ↳ difícil de implementar no início
 - 6 Fazer revisão prévia
 - 7 Evitar distrações
 - 8 Estudar a pares
 - ↳ difícil de implementar

- exercício físico ⇒ 3 vezes/semana (2ª/4ª/6ª), ao fim da tarde
- qual é o meu potencial?
 - relativamente inteligente
 - penso fora da caixa
 - observador
 - criativo
 - engraçado → levar a simpatia no futuro
 - analítico

• começar por baixo

Modelo

- cue
- craving
- response
- reward

Ao oferecer a recompensa ou a punição corretas é possível levar as pessoas a agir de determinada forma

"You get what you repeat"

Are You?

- gastas menos do que ganhas todos os meses? ⇒ Não!
- vais ao ginásio / fazes desporto todas as semanas? ⇒ Não!
- estás a ler / aprender coisas novas todos os dias? ⇒ Na maioria dos dias

Positive Compounding

- **Productivity Compounds**: aumentar ligeiramente o número de tarefas cumpridas ou automatizar uma tarefa habitual
- **Knowledge Compounds**: atitude de aprendizagem contínua
- **Relationships Compounds**: ser um pouco mais simpático a cada dia leva a networks mais fortes

Negative Compounding

- **Stress Compounds**: deixo que me apete com demasiada facilidade
- **Negative Thoughts Compounds**: faço-o com frequência
- **Outrage Compounds**: faço-o com frequência

Valley of Disappointment vs Plateau of Latent Potential

Não deixar que a demora na observação de resultados demore a perseverar

- Esquecer os objetivos e focar no sistema
- "Fix the inputs and the outputs fix themselves"
- "You do not rise to the level of your goals. You fall to the level of your systems"

3 Camadas da Mudança Comportamental

- resultados: intimamente relacionados com os objetivos
- processos:
- identidade:
 - visão do mundo
 - auto-imagem
 - julgamentos em relação a nós próprios e aos outros
- identidade → processos → resultados
 - ↳ orgulho num determinado aspeto da identidade pode ser uma força motriz
 - "True behavior change is identity change"
- Um bom hábito não só nos fornece com resultados como também nos ensina a confiar em nós próprios

Processo

- 1 Decidir o tipo de pessoa que quero ser
- 2 Prová-lo a mim próprio com pequenas vitórias