

Exercícios Complementares – O Poder da Ação

Para aprofundar disciplina, foco e consistência

8. Jejum de Reclamação (7 dias)

Durante 7 dias, observe e elimine qualquer reclamação. Sempre que reclamar, reinicie a contagem.

9. Rotina Matinal de Alta Performance

- Acordar no mesmo horário
- Alongamento ou movimento por 5 minutos
- Leitura de 5 a 10 páginas
- Definir a principal ação do dia

10. Diário de Ações

Ao final do dia, escreva:

- Qual ação executei hoje?
- O que evitei ou procrastinei?
- O que farei melhor amanhã?

11. Decisão Inegociável

Escolha um hábito pequeno e torne-o inegociável por 30 dias (exemplo: estudar 20 minutos por dia).

12. Visualização com Ação

Visualize sua meta alcançada por 2 minutos e, imediatamente após, execute uma ação concreta relacionada a ela.

13. Corte de Distrações

- Quais hábitos roubam meu tempo?
- O que posso reduzir ou eliminar esta semana?

14. Identidade de Ação

Complete diariamente:

“Hoje eu ajo como uma pessoa disciplinada, responsável e focada.”

15. Revisão Semanal

- O que funcionou?
- O que não funcionou?
- O que ajustarei na próxima semana?