

# O PODER DA AÇÃO – GUIA PRÁTICO COMPLETO

Exercícios + Checklists para ação diária

## 1. Autoresponsabilidade

- Assumo total responsabilidade pela minha vida
- Pare de reclamar
- Pare de culpar outras pessoas
- Pare de dar desculpas

## 2. Roda da Vida – Avaliação

- Avaliei a área: Saúde (nota 0–10)
- Avaliei a área: Vida Financeira (nota 0–10)
- Avaliei a área: Estudos / Carreira (nota 0–10)
- Avaliei a área: Relacionamentos (nota 0–10)
- Avaliei a área: Espiritualidade (nota 0–10)
- Avaliei a área: Lazer (nota 0–10)
- Escolhi a área mais fraca para agir esta semana

## 3. Meta Clara

- Defini uma meta específica
- Anotei o motivo dessa meta
- Defini uma ação pequena para hoje

## 4. Quebra de Crenças Limitantes

- Identifiquei pensamentos sabotadores
- Transformei crença em decisão

## 5. Regra dos 5 Segundos

- Usei a contagem 5-4-3-2-1 para agir

## 6. Plano de Ação Semanal

- Planejei ações simples para a semana
- Executei pelo menos uma ação por dia

## 7. Compromisso Diário

- Li meu compromisso pessoal hoje

## EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES

### 8. Jejum de Reclamação (7 dias)

- Passei o dia sem reclamar

### 9. Rotina Matinal

- Acordei no horário combinado
- Movimentei o corpo
- Li algo produtivo
- Defini a ação principal do dia

## 10. Diário de Ações

- Executei pelo menos uma ação importante hoje
- Refleti sobre o que melhorar amanhã

## 11. Decisão Inegociável (30 dias)

- Cumpri meu hábito inegociável hoje

## 12. Visualização + Ação

- Visualizei minha meta
- Agir imediatamente após visualizar

## 13. Corte de Distrações

- Identifiquei distrações
- Reduzi pelo menos uma distração hoje

## 14. Identidade de Ação

- Agir hoje como uma pessoa disciplinada

## 15. Revisão Semanal

- Revisei minha semana
- Ajustei o plano da próxima semana