

ROTINA

- **Acordar mais cedo (7h)**
 - levantar-se imediatamente e ir ao banheiro
 - arrumar cama e trocar roupa e abrir janela
 - fazer café
- **Tomar café na mesa (7:25)**
- **Escovar dentes (7h50)**
 - ligar notebook, abrir livro e curso youtube
- **Ler (8h10)**
 - abrir caderno notion
- **Estudar programação (9h30)**
 - deixar o notebook
 - esquentar comida ou fazer (12:30)
 - fazer duolingo enquanto esquentar ou
- **Almoçar na mesa (13:20)**
 - lavar louça enquanto vê vídeos
 - voltar mesa
 - fazer duolingo
- **Estudar programação (14h)**
 - abrir o app e verificar treino
- **Fazer exercício (15h50)**
 - arrumar o que usei p/ fazer exercício
- **Arrumar casa (16h20)** (varrer e ajeitar coisas e colocar notebook no quarto e ligar)
 - pegar ingredientes
- **Preparar lanche (16h40)**
 - comer enquanto estuda (16:50)
- **Estudar (de interesse) (17h)**
- **Fazer tarefas notion (18:50)**
 - deixar arrumado para ler de noite
 - pegar roupa e toalha
- **Banho (19:50)**
 - colocar comida e vídeo
 - checar se tem comida para o almoço dia seguinte

- **Jantar** (20:20)
 - ver um pouco de vídeo sentado (onde estiver)
- **Ler** (21h)
 - desligar tudo
 - pegar coisas p/ escovar
- **Escovar dentes** (21h40)
 - encher garrafa
 - deixar coisas fazer café
 - preparar cama
 - colocar despertador
- **Dormir** (22:20)

OBS: Agilizar/Fazer mais rápido e não perder tempo:

1. Escovar os dentes
2. Comer
3. Fazer comida

OBS: Sempre projetar ou melhorar o ambiente p/ que a execução desse hábito se torna cada vez mais fácil.

Pensamentos/ Identidade

- mudar identidade: não me considerar mais
- foco é se tornar um tipo de pessoa
- não considerar normal
- me tornar parte de um grupo ao não fazer

DISPOSITIVO DE COMPROMISSO:

- Está no celular

LIMPANDO ESTÍMULOS:

1. Evitar ficar sozinho quando der
2. Tomar café na mesa
3. Não testar o autocontrole

4. Fazer alguma coisa e se concentrar naquilo até o pensamento desaparecer (ou tentar pensar em outra coisa)
5. Evitar o explorar no insta
6. Abrir janelas/trocar de ambiente
7. Associar a outra coisa ou ficar dias sem depilar até melhorar
8. Evitar, fazer outra coisa (lavar louça ou ir estudar)
9. Fazer em pé o que estava fazendo sentado

Estímulos:

- 1-Ficar sozinho
- 2-Tomar café na cama
- 3-Achar que resiste aos estímulos e faz o (4)
- 4-Ver fotos/vídeos relacionados
- 5-Pensar
- 6-Explorar insta
- 7-Ver vídeos youtube relacionados a isso
- 8-Ficar no escuro
- 7-Depilar s4*0
- 8-Mexer celular na cama depois do almoço
- 9- Desejo enquanto está na cadeira

PENSAMENTO FUTURO

- Comparar malefícios com os benefícios
- Não comparar resultados (de fazer e de não fazer)
- Ter em mente que o estímulo e o desejo são mais satisfatórios que a recompensa
- Evitar a ação a todo custo
- Quando tiver com vontade de fazer hábito negativo, ouvir um louvor que goste

AÇÃO FUTURA

- Realizar algo que traga dopamina imediatamente após resistir ao mau hábito (dopamina cairá logo após o mau hábito não for feito)
- Comer algo que goste, deitar-se na cama por uns minutos ou ver um vídeo youtube
- Automatizar os hábitos atuais

PUNIÇÕES HÁBITO NEGATIVO:

- Ficar o Resto do dia sem mexer ver redes sociais e youtube
- Fazer todas as refeições do dia e do dia seguinte na mesa

ESTRATÉGIAS

- **Empilhamento de Hábitos:** Evitar Procrastinação: Dividir o hábito em pequenas partes e fazer apenas a ação inicial do hábito em 2 minutos
- **Tornar hábito satisfatório:** sentir prazer enquanto executa hábito ou bem-sucedido após terminá-lo
- **Avaliar hábitos:** Rastrear hábitos positivos e negativos da sua rotina para fazer uma mudança
- **Intenção de Implementação:** Especificar quando e onde vai realizar o hábito
- **Empilhamento de Hábitos:** colocar o novo hábito em seguida de um atual, escolher bem um “que tem a ver”, para o hábito atual virar estímulo do novo.
- **Autocontrole:** não teste o autocontrole em hipótese alguma
- **Empacotamento de Tentações:** mesclar algo que precisa fazer com algo que deseja fazer. Fazer ao mesmo tempo ou um após o outro para associar esse novo hábito a algo positivo.
- **Associação de costumes:** fazer algo rotineiro que faz sentir bem ou que goste antes de um hábito ajuda associar os sentimentos positivos. EX: escutar determinada música antes de um treino.
- **Adição por Subtração:** Eliminar todos os pontos de resistência para o fazer um hábito, tornando-o mais fácil
- **Reinicialização de Ambiente:** preparar o ambiente, em um momento oportuno, para realizar um hábito no futuro. Ex: de noite, colocar todos os itens necessários, para fazer um café da manhã, perto do fogão.
- **Dispositivo de compromisso:** ação/decisão no presente que impede de executar um mau hábito ou force a executar no futuro.
- **Rastreamento de hábitos:** anotar todos os hábitos, quando fez para ter a sensação de progresso.
- **Punição contratual:** Fazer um acordo com alguém ou consigo mesmo para punir-se sempre que executar um mau hábito ou deixar de executar um bom hábito.