

Hábitos que desejo adquirir em 2021

Versão: 1.2 - Data: 12/01/2021

INDEX

Hábitos profissionais - Index

1. Não sair do foco ao encontrar uma curiosidade, quando estou estudando a solução da tarefa corrente.
2. Preciso ser mais observador para ver além das aparências, com objetivo de identificar as oportunidades ao meu redor, ou escrever certo da primeira vêz, ou memorizar o que estou lendo.
3. Preciso adquirir o hábito de valorizar as pessoas proativas que conheço ou conhecerei, para que eu possa expandir meu ciclo de relacionamento.
4. Só investir meu tempo em atividades que possam gerar lucro financeiro, ou intelectual, ou emocional no prazo de um ano.
5. No horário comercial, preciso adquirir o hábito de só executar tarefas que estejam na lista de tarefas a fazer.
6. Preciso ser perseverante na execução de todos os meus projetos.

Hábitos pessoais - index

1. Penso e questiono antes de prometer qualquer coisa em minha vida.
2. Pratico caminhada diária.
3. Pratico o jejum intermitente.

Hábitos nos meus relacionamentos - index

1. "Estou sempre pronto para ouvir, sou o último a falar e não costumo irar-me" (Tiago 1:19).

Hábitos que desejo adquirir em 2021

Versão: 1.2 - Data: 12/01/2021

CONTEÚDO

Hábitos profissionais - conteúdo

1. Não sair do foco ao encontrar uma curiosidade, quando estou estudando a solução da tarefa corrente.
 1. Gatilho:
 1. Quando leio um documento que desperta minha curiosidade.
 2. Comportamento:
 1. Adicionar no fim da lista de tarefas a fazer e definir sua prioridade para que no futuro eu estude o assunto.

3. Recompensa:
 1. Concluir a tarefa corrente.
2. Preciso ser mais observador para ver além das aparências, com objetivo de identificar as oportunidades ao meu redor, ou escrever certo da primeira vêz, ou memorizar o que estou lendo.
 1. Gatilho: Todas vêz que converso com alguém ou conheço algum lugar novo.
 1. Comportamento: Observar além das aparências para ver em detalhe tudo ao meu redor.
 2. Gatilho: Toda vêz que escrevo um texto.
 1. Comportamento: Checar se o que estou escrevendo está correto ao digitar a palavra, Checar se a frase escrita está alinhada com as ideias..
 3. Gatilho: Toda vêz que leio um texto.
 1. Comportamento: Tentar memorizar e compreender o texto lido.
4. Recompensa:
 1. Encontrar uma atividade que eu goste de fazer e que me traga reconhecimento ao realizar a atividade.
 2. Escrever certo da primeira vêz para ganhar tempo.
 3. Memorizar textos com facilidade.
3. Preciso adquirir o hábito de valorizar as pessoas proativas que conheço ou conhecerei, para que eu possa expandir meu ciclo de relacionamento.
 1. Gatilho:
 1. Conhecer pessoa proativa.
 2. Comportamento:
 1. Ouvir o máximo possível essa pessoa, registrando quais os pontos fortes e pontos fracos da mesma e julgar onde seu ponto forte pode me ser útil.
 3. Recompensa:
 1. Ter muitas opções de escolha na execução de tarefas em minha vida.
4. Só investir meu tempo em atividades que possam gerar lucro financeiro, ou intelectual, ou emocional no prazo de um ano.
 1. Gatilho: Nova tarefa.
 1. Comportamento:
 1. Fazer a pergunta: O que essa tarefa pode me retornar nos próximos 12 meses?
 2. Recompensa:
 1. Aproveitar a vida em atividades que me tragam estabilidade financeira, ou aumente minha sabedoria, ou equilibre minha emoções.
5. No horário comercial, preciso adquirir o hábito de só executar tarefas que estejam na lista de tarefas a fazer.
 1. Gatilho: Depois do almoço no sábado.

/

1. Comportamento: Criar ou atualizar minhas atividades da próxima semana.
2. Gatilho: Todos os dias depois do jantar.
 1. Comportamento: Atualizar as atividades do dia seguinte.
3. Gatilho: Quando surge tarefas pessoais não agendada.
 1. Comportamento: Agendar para um horário não comercial.
4. Recompensa:
 1. Aproveitar meu tempo em atividade que me tragam prazer, dinheiro, conhecimento ou melhora dos meus relacionamentos.
6. Preciso ser perseverante na execução de todos os meus projetos.
 1. Gatilho: Ideias novas ou sugestões de terceiros me tiram do foco da tarefa corrente;
 1. Comportamento: Dizer não, para tudo que não está relacionado com minha tarefa corrente;
 2. Gatilho: Dificuldade na execução da tarefa corrente me tira do foco.
 1. Comportamento: Pedir a Deus ajuda na solução dos obstáculos ao executar a tarefa corrente.
 3. Recompensa:
 1. Concluir o que começo;
 2. Sensação de dever cumprido.
 3. Alcançar meus objetivos planejados no sábado.

Hábitos pessoais - conteúdo

1. Preciso adquirir o hábito de pensar antes de prometer que vou fazer qualquer coisa em minha vida.
 1. Gatilho: Pedidos de favores ou sugestões de amigos;
 1. Comportamento: Cumprir o versículo da bíblia: Mateus 5:37. Que o “sim” de vocês seja sim, e o “não”, não, pois qualquer coisa a mais que disserem vem do Maligno.
 2. Gatilho: Ideias novas na vida pessoal;
 1. Comportamento: Adicionar na lista de tarefas pessoais a fazer e analisar a viabilidade antes da execução.
 3. Recompensa:
 1. Ser uma pessoa confiável.
2. Fazer caminhada diária.
 1. Gatilho: Antes de tomar meu banho noturno.
 1. Comportamento: Andar 30 minutos.
 2. Recompensa:
 1. Controle de minha pressão arterial;
 2. Controle de minha glicemia;
 3. Melhora da minha saúde como um todo.
3. Fazer jejum intermitente de pelo menos 12 horas.
 1. Gatilho: Jantar.

/

1. Comportamento: Não comer nada que possa aumentar minha glicemia até 12 horas depois da janta.
2. Recompensa:
 1. Manter minha glicemia abaixo de 100 com objetivo de melhorar minha saúde como um todo.

Hábitos nos meus relacionamentos - conteúdo

1. Colocar em prática o versículo do livro de Tiago 1:19 "Portanto, meus amados irmãos, todo o homem seja pronto para ouvir, tardio para falar, tardio para se irar".
 1. Gatilho: Contato com pessoas no meu dia a dia, ligações telefônicas, aplicativos de mensagens;
 1. Comportamento: Deixar que a pessoa fale até que esgote o assunto para que eu entre na conversa fazendo pergunta.
 2. Gatilho: Conflitos de idéias no meu dia a dia
 1. Comportamento: Respirar pelo diafragma antes de me posicionar sobre o tema.
3. Recompensa:
 1. Trazer a paz no relacionamento;
 2. Vender o produto ou serviço.
 3. Ganhar o respeito de meus relacionamentos.