# Hábitos que desejo adquirir em 2021 Versão: 1.6.2 - Data: 21/03/2021

# 1. INDEX

#### 1. Hábitos profissionais - Index

- Não sair do foco ao encontrar curiosidade ao estudar a solução da tarefa corrente.
- 2. Preciso ser mais observador para escrever corretamente, memorizar o que leio e ver além das aparências para ver tudo ao meu redor.
- 3. Só investir meu tempo em atividades que possam gerar lucro financeiro ou intelectual ou emocional no prazo de um ano.
- 4. Preciso ser mais perseverante na execução de todos os meus projetos
- 5. Resumo dos hábitos profissional.

#### 2. Hábitos pessoais - index

- Preciso pensar antes de prometer que vou fazer qualquer coisa em minha vida.
- 2. Preciso caminhar diariamente.
- 3. Fazer jejum intermitente de pelo menos 12 horas.
- 4. Resumo dos hábitos pessoais

#### 3. Hábitos nos meus relacionamentos - index

- 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".
- 4. Histórico

# 2. CONTEÚDO

#### 1. Hábitos profissionais - conteúdo

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

- 2. Preciso ser mais observador para escrever corretamente, memorizar o que leio e ver além das aparências para ver tudo ao meu redor.
  - 1. Gatilho: Preciso ser mais observador toda vês que escrevo um texto.
    - 1. Comportamento:
      - 1. Checar se o que estou escrevendo está correto ao digitar a palavra e se a frase escrita está alinhada com as ideias.
        - 1. Recompensa:
          - Escrever certo da primeira vêz para ser mais produtivo.
  - 2. Gatilho: Preciso ser mais observador toda vêz que leio um texto.
    - 1. Comportamento:
      - 1. Tentar memorizar e compreender o texto lido.
        - 1. Recompensa:
          - 1. Memorizar textos com facilidade.
  - 3. Gatilho: Preciso ser mais observador todas vês que converso com alguém ou conheço um lugar novo.
    - 1. Comportamento:
      - 1. Observar além das aparências para ver em detalhe tudo ao meu redor.
        - 1. Recompensa:
          - 1. Encontrar uma atividade que eu goste de fazer e que me traga reconhecimento ao realizar a atividade.

- 4.
- 3. 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:
      - Fazer a pergunta: O que essa tarefa pode me retornar nos próximos 12 meses?
        - 1. Recompensa:
          - Aproveitar a vida em atividades que me tragam estabilidade financeira ou aumente minha sabedoria ou equilibre minhas emoções.

- 2. top
- 4. Preciso ser mais perseverante na execução de todos os meus projetos.
  - 1. Gatilho: Preciso ser mais perseverante e não permitir que 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;
        - 1. Recompensa:
          - Concluir o que começo;
            2021-03-21

- 2. Sensação de dever cumprido.
- 2. Gatilho: Preciso ser mais perseverante e não permitir que as dificuldades na execução da tarefa corrente, me tire do foco.
  - 1. Comportamento:
    - Pedir a Deus ajuda na solução dos obstáculos ao executar a tarefa corrente.
    - 2. Passar para a próxima tarefa da lista que não dependa da tarefa corrente e tentar novamente quando estiver com cabeça fria.
      - 1. Recompensa:
        - 1. Relaxar para ver se a resposta chega.

3.

# 5. Resumo dos hábitos profissionais

- 1. Ser focado na tarefa atual.
- 2. Ser observador para enxergar os detalhes.
- 3. Ser prático e não perder tempo com besteira.
- 4. Ser perseverante e não desistir com facilidade.
- 5.

### 2. Hábitos pessoais - conteúdo

- 1. Preciso pensar antes de prometer que vou fazer qualquer coisa em minha vida.
  - 1. Gatilho: Preciso pensar quando aparecer pedidos de favores ou sugestões de amigos;
    - 1. Comportamento:
      - 1. Agendar um horário não comercial para fazer o favor.
        - 1. Recompensa:
          - 1. Não atrapalhar meus objetivos profissionais.
      - 2. 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.
        - 1. Recompensa:
          - 1. Ser uma pessoa confiável.
  - 2. Gatilho: Preciso pensar quando aparecer ideias novas na vida pessoal;
    - 1. Comportamento:
      - Adicionar na lista de tarefas pessoais a fazer e analisar a viabilidade antes da execução.
        - 1. Recompensa:
          - Concluir o que começo;
          - 2. Sensação de dever cumprido.

- 3.
- 2. Preciso caminhar diariamente.

- 1. Gatilho: Preciso caminhar diariamente antes de tomar meu banho noturno.
  - 1. Comportamento:
    - 1. Andar 30 minutos.
      - 1. Recompensa:
        - 1. Controle de minha pressão arterial;
        - 2. Controle de minha glicemia;
        - 3. Melhora da minha saúde como um todo.

- 2.
- 3. Fazer jejum intermitente de pelo menos 12 horas.
  - 1. Gatilho: Jantar.
    - 1. Comportamento:
      - Não comer nada que possa aumentar minha glicemia até
        horas depois da janta.
        - 1. Recompensa:
          - Manter minha glicemia abaixo de 100 com objetivo de melhorar minha saúde como um todo.

- 2. 🔝
- 4. Resumo dos hábitos pessoais
  - 1. Ser reflexivo em minhas respostas.
  - 2. Amar fazer reflexão do dia em minhas caminhadas.
  - 3. Rejeitar lanches após a janta.
  - 4.

#### 3. 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:
      - 1. Deixar que a pessoa fale até que esgote o assunto para que eu entre na conversa fazendo perguntas.
        - 1. Recompensa:
          - 1. Trazer a paz no relacionamento;
          - 2. Ganhar o respeito dos meus relacionamentos.
  - 2. Gatilho: Conflitos de idéias no meu dia a dia.
    - 1. Comportamento:
      - Respirar pelo diafragma antes de me posicionar sobre o tema.
        - 1. Recompensa:
          - Trazer a paz nos relacionamentos;

2021-03-21



# 3. HISTÓRICO

- 1. 10/01/2021
- Criado versão 1.0 deste documento.
- 2. 12/01/2021
- Criado versão 1.2 deste documento.
- 3. 19/01/2021
- Criado versão 1.3 deste documento.
- 4. 27/01/2021
- Criado versão 1.4 deste documento;
- Criado versão 1.5 deste documento.
- 5. 03/02/2021
- Criado versão 1.6 deste documento;
- Criar histórico deste documento;
- Criar sessão #### Resumo dos hábitos profissionais;
- Criar sessão #### Resumo dos hábitos pessoais;
- Colocar as tag <span> id= </span> no inicio do parágrafo para que o mesmo fique no topo ao ser clicado;
- Indentar os itens do index deste documento;
- Gravar audio versão 1.6.
- Retirei as tag ### dos sub itens do conteúdo, para que as mesmas fiquem indentada.
- 6. 21/03/2021
- Criado versão 1.6.2 deste documento;
- Gravar audio no Audacity
- 7.