

Hábitos que desejo adquirir em 2021

Versão: 1.3 - Data: 19/01/2021

1. INDEX

1. Hábitos profissionais - Index

1. 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. 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. Preciso ser mais perseverante na execução de todos os meus projetos.

2. Hábitos pessoais - index

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

3. Hábitos nos meus relacionamentos - index

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

2. CONTEÚDO

1. Hábitos profissionais - conteúdo

1. Não sair do foco ao encontrar curiosidade ao estudar 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.
 2. 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: Toda vês que escrevo um texto.

1. Comportamento: Checar se o que estou escrevendo está correto ao digitar a palavra e se a frase escrita está alinhada com as ideias.
2. Gatilho: Toda vez que leio um texto.
 1. Comportamento: Tentar memorizar e compreender o texto lido.
3. Gatilho: Todas vezes que converso com alguém ou conheço um lugar novo.
 1. Comportamento: Observar além das aparências para ver em detalhe tudo ao meu redor.
4. Recompensa:
 1. Escrever certo da primeira vez para ser mais produtivo.
 2. Memorizar textos com facilidade.
 3. Encontrar uma atividade que eu goste de fazer e que me traga reconhecimento ao realizar a atividade.
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 e filtrar quais os pontos fortes e pontos fracos da mesma.
 2. Checar onde seu ponto forte pode ser aproveitado em algum serviço que eu esteja precisando contratar.
 3. Recompensa:
 1. Ter muitas opções de escolhas 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. Preciso ser mais 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:
 1. 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.
 3. Recompensa:

1. Concluir o que começo;
2. Sensação de dever cumprido.
3. Alcançar meus objetivos planejados no sábado.

2. 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.

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: 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.