

Hábitos que desejo adquirir em 2021

Versão: 1.1 - Data: 10/01/2021

INDEX

Hábitos profissionais - Index

1. Não sair do foco ao encontrar curiosidades, quando estou buscando soluções de problemas da tarefa corrente.
2. Preciso ser mais observador e ver além das aparências, para enxergar as oportunidades ao meu redor e fazer certo da primeira vêz.
3. Preciso do hábito de aumentar meu ciclo de relacionamento de pessoa proativas e evitar as pessoas reativas (negativas).
4. Só investir meu tempo em atividades que possam gerar lucro financeiro, intelectual ou emocional no prazo de um ano.
5. No horário comercial, preciso adquirir o hábito de só executar tarefas que estejam na minha lista de tarefas a fazer.
6. Ser perseverante na execução de todos os meus projetos.
7. Preciso adquirir o hábito de separar o horário pessoal do profissional.

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).

CONTEÚDO

Hábitos profissionais - conteúdo

1. Não sair do foco ao encontrar curiosidades, quando estou buscando soluções de problemas da tarefa corrente.
 1. Gatilho:
 1. Quando leio artigos que despertam minha curiosidade.
 2. Comportamento:
 1. Adicionar no fim da lista de tarefas a fazer e definir sua prioridade.
 3. Recompensa:
 1. Concluir o que estou fazendo.
2. Preciso ser mais observador e ver além das aparências, para enxergar as oportunidades ao meu redor e fazer certo da primeira vêz.
 1. Gatilho:

1. Todas vês que converso com alguém, conheço algum lugar novo.
2. Toda vês que escrevo um texto.
3. Toda vês que leio um texto.
2. Comportamento:
 1. Observar além das aparências para ver em detalhe tudo ao meu redor.
 2. Checar se o que estou escrevendo está correto ao digitar a palavra.
 3. Checar se a frase escrita está alinhada com as ideias.
3. Recompensa:
 1. Encontrar uma atividade que eu goste de fazer e que me traga reconhecimento ao realizar a atividade.
 2. Escrever certo da primeira vês para ganhar tempo.
3. Preciso do hábito de aumentar meu ciclo de relacionamento de pessoa proativas e evitar as pessoas reativas (negativas).
 1. Gatilho:
 1. Conhecer pessoas novas.
 2. Pessoas negativas.
 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, intelectual ou emocional no prazo de um ano.
 1. Gatilho:
 1. Novas atividades.
 2. Comportamento:
 1. Fazer a pergunta:
 1. O que essa atividade pode me retornar nos próximos 12 meses?
 3. Recompensa:
 1. Aproveitar a vida em atividades que me tragam estabilidade financeira, aumente minha sabedoria ou equilibre minha emoções.
5. No horário comercial, preciso adquirir o hábito de só executar tarefas que estejam na minha lista de tarefas a fazer.
 1. Gatilho:
 1. Depois do almoço no sábado, planejar o que devo fazer na próxima semana.
 2. Todos os dias depois do jantar, devo planeja as atividades do dia seguinte.
 2. Comportamento:
 1. Criar ou atualizar minhas atividades da próxima semana.
 2. Atualizar as atividades do dia seguinte.
 3. Recompensa:
 1. Aproveitar meu tempo em atividade que me tragam prazer, dinheiro, conhecimento ou melhora dos meus relacionamentos.

6. Ser perseverante na execução de todos os meus projetos.

1. Gatilho:

1. Ideias novas me tiram do foco do projeto corrente;
2. Dificuldade na execução do projeto corrente me tiram do foco.

2. Comportamento:

1. Dizer não, para tudo que não está relacionado na minha atividade corrente;
2. Pedir a Deus, ajuda na solução dos obstáculos dos meus projetos corrente.

3. Recompensa:

1. Concluir o que começo;
2. Sensação de dever cumprido.

7. Preciso adquirir o hábito de separar o horário pessoal do profissional.

1. Gatilho:

1. Tarefas profissionais com prioridade 1, prioridade 2, prioridade 3 precisam ser feitas no horário comercial.

2. Comportamento:

1. Dizer não para as tarefas com prioridades 4.

3. Recompensa:

1. Se produtivo e concluir meus objetivos.

Hábitos pessoais - conteúdo

1. Preciso adquirir o hábito de pensar antes de prometer que vou fazer qualquer coisa em minha vida.

1. Gatilho:

1. Pedidos de favores;
2. Desejos repentinos;
3. Curiosidades;
4. Sugestões de terceiros.

2. Comportamento:

1. Cumprir o versículo da bíblia: Mateus 5:37.
 1. Que o “sim” de vocês seja sim, e o “não”, não, pois qualquer coisa a mais que disserem vem do Maligno.

3. Recompensa:

1. Ser uma pessoa confiável.

2. Fazer caminhada diária.

1. Gatilho:

1. Antes de tomar meu banho noturno.

2. Comportamento:

1. Andar 30 minutos.

3. Recompensa:

1. Controle de minha pressão arterial;
2. Controle de minha glicemia;
3. Melhorar minha saúde como um todo.

3. Fazer jejum intermitente de pelo menos 12 horas.

1. Gatilho:
 1. jantar.
2. Comportamento:
 1. Não comer nada que possa aumentar minha glicemia até 12 horas depois da janta.
3. Recompensa:
 1. Proteção contra os danos cardiovasculares por diminuir o percentual de gordura e em pessoas eutróficas (Alimenta-se com tudo que precisa) demonstrou efeitos mínimos, enquanto obesos se adaptam melhor a estratégia.

Hábitos nos meus relacionamentos - conteúdo

1. Colocar em prática o versículo de Tiago 1:19 "Portanto, meus amados irmãos, todo o homem seja pronto para ouvir, tardio para falar, tardio para se irar".
 1. Gatilho:
 1. Encontrar pessoas no meu dia a dia;
 2. Comunicação por telefone;
 3. Comunicação por mensagens.
 2. Comportamento:
 1. Deixar que a pessoa fale até que esgote o assunto;
 2. Só falar quando a pessoa calar ou fizer uma pergunta;
 3. Nos caso de conflitos, 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.