Hábitos que desejo adquirir em 2021 Versão: 1.5 - Data: 27/01/2021

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.

2. Hábitos pessoais - index

- 1. Preciso pensar antes de prometer que vou fazer qualquer coisa em minha vida.a.
- 2. Preciso caminhar diariamente.
- 3. Fazer jejum intermitente de pelo menos 12 horas.

3. Hábitos nos meus relacionamentos - index

 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".

2. CONTEÚDO

1. Hábitos profissionais - conteúdo

- 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.

- 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.
 - 2. 🔝
- 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:
 - 1. Fazer a pergunta: O que essa tarefa pode me retornar nos próximos 12 meses?
 - 1. Recompensa:
 - 1. Aproveitar a vida em atividades que me tragam estabilidade financeira, ou aumente minha sabedoria, ou equilibre minha emoções.

- 2.
- 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:
 - 1. Dizer não, para tudo que não está relacionado com minha tarefa corrente;
 - 1. Recompensa:
 - 1. Concluir o que começo;
 - 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:
 - 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.
 - 1. Recompensa:
 - 1. Relaxar para ver se a resposta chega.

3.

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:
 - 1. Adicionar na lista de tarefas pessoais a fazer e analisar a viabilidade antes da execução.
 - 1. Recompensa:
 - 1. 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:
 - 1. Não comer nada que possa aumentar minha glicemia até 12 horas depois da janta.
 - 1. Recompensa:
 - 1. Manter minha glicemia abaixo de 100 com objetivo de melhorar minha saúde como um todo.

2.

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 pergunta.
 - 1. Recompensa:
 - 1. Trazer a paz no relacionamento;
 - 2. Ganhar o respeito de meus relacionamentos.
 - 2. Gatilho: Conflitos de idéias no meu dia a dia
 - 1. Comportamento:
 - 1. Respirar pelo diafragma antes de me posicionar sobre o tema.
 - 1. Recompensa:
 - 1. Trazer a paz no relacionamento;
 - 2. Vender o produto ou serviço.



