

# Hábitos que desejo adquirir em 2021

## Versão: 1.6.3 - Data: 29/05/2021

---

## 1. INDEX

---

### 1. Hábitos profissionais - Index

1. Não sair do foco ao encontrar curiosidade ao estudar a solução da tarefa corrente para ser mais produtivo.
2. Preciso ser mais observador para escrever corretamente na primeira vêz, memorizar o que leio com facilidade e enxergar as oportunidades em minha vida..
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

1. 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 para ser mais produtivo.
  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 na primeira vêz, memorizar o que leio com facilidade e enxergar as oportunidades em minha vida.

1. Gatilho: Preciso ser mais observador toda vêz 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:

1. 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 vêz que converso com alguém, conheço um lugar novo ou leio um documento.

1. Comportamento:

1. Observar além das aparências para enxergar o que não está visível.

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:

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 minhas 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. 

## 5. Resumo dos hábitos profissionais

1. Ser focado na tarefa atual.
2. Ser observador para enxergar o que não está visível.
3. Ser prático e não perder tempo com atividade que não me leve a nada.
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:
    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. 

## 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:

/

1. Respirar pelo diafragma antes de me posicionar sobre o tema.

1. Recompensa:

1. Trazer a paz nos relacionamentos;

2. Vender os produtos ou serviços.

2. 



### 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 início 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. 29/05/2021

☒ Criar a versão 1.6.3 deste documento.

☒ Gravar audio no Audacity

8. 