

Hábitos que desejo adquirir em 2021

Versão: 0.2

INDEX

Hábitos profissionais - Index

1. Eu sou uma pessoa focada na construção de meus projetos.
2. Eu sou muito observador e vivo no presente instantâneo.
3. Valorizo os bons profissionais e mantenho uma lista com nome e telefone deles.
4. Só executo tarefas que geram lucro físico ou emocional em menos de um ano.
5. Planejo antes de executar qualquer tarefa em minha vida.
6. Sou perseverante na busca de meus sonhos.
7. Costumo cumprir os horários que determino para o trabalho.

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 quando encontro novidades nas pesquisas de soluções de problemas.
 1. Gatilho:
 1. Quando ler artigos que não conheço e tenho desejo de conhecer.
 2. Comportamento:
 1. Adicionar no fim da lista de tarefas a fazer.
 3. Recompensa:
 1. Concluir o que estou fazendo.
2. Ser mais observador para ver as oportunidades ao meu redor.
 1. Gatilho:
 1. Todas vês que converso com alguém, conheço algum lugar novo ou aprendo algo novo.
 2. Comportamento:
 1. Observar além das aparências de tudo ao meu redor.
 3. Recompensa:

1. Encontrar uma atividade que eu goste de fazer e que me traga reconhecimento ao realizar a atividade.
3. Criar e manter uma lista de pessoas que possam me ajudar a realizar tudo que vou fazer na vida
 1. Gatilho:
 1. Conhecer pessoas novas.
 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 trabalhar em atividades que possam gerar lucro (Prazer, Financeiro, Intelectual ou Relacionamentos) 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 prazer, dinheiro, conhecimento ou melhora dos meus relacionamentos.
5. Preciso adquirir o hábito de planejar antes de executar qualquer coisa em minha vida.
 1. Gatilho:
 1. Acordar depois da soneca do almoço no sábado.
 2. Comportamento:
 1. Criar ou atualizar minhas atividades da próxima semana.
 3. Recompensa:
 1. Aproveitar meu tempo em atividade que me tragam prazer, dinheiro, conhecimento ou melhora dos meus relacionamentos.
6. Ser perseverante em meus projetos profissionais.
 1. Gatilho:
 1. Ideias novas me tiram do foco do projeto iniciado;
 2. Dificuldade na execução do projeto iniciado me tiram do foco.
 2. Comportamento:
 1. Dizer não para tudo que não está relacionado a minha atividade corrente;
 2. Pedir a Deus ajuda para solução dos obstáculos.
 3. Recompensa:
 1. Concluir o que começo;
 2. Sensação de dever cumprido.
7. Costumo cumprir os horários que determino para o trabalho.
 1. Gatilho:

/

1. Tarefas com as cores vermelho = prioridade 1, flamingo = prioridade 2, tangerina = prioridade 3.
2. Comportamento:
 1. Dizer não para as tarefas com outras cores 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 3 vezes 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.