

aula 41

.Um passo por dia



Habit Tracker

Um passo por Dia

Habit tracker é uma ferramenta para organização de mudança de maus hábitos, estabelecimento de novos e bons hábitos e, até mesmo, de manutenção de bons hábitos antigos. Ela funciona como um controle estruturado de hábitos e para que você possa arranjar uma nova rotina, com a consciência se está conseguindo manter ou não estas suas propostas habituais.

Portanto, esta poderosa ferramenta vem oferecer um novo formato de controlar, estruturar e construir hábitos mais saudáveis, sejam de estudos ou não. Nela, você encontrará uma tabela, na qual as linhas na horizontal correspondem ao espaço para anotação das mudanças que quer estabelecer, e a coluna vertical referente aos dias, para que tenha ciência de quanto de fato conseguiu cumprir. É uma ferramenta de grande importância tanto para organização, quanto para autoconhecimento.

a importância dessa ferramenta

Habit Tracker trará pra você uma noção de completude e de organização. Realizando cada passo da forma correta e sendo honesto com as marcações, ao longo de alguns dias você irá perceber o quanto de fato tem cumprido seus hábitos saudáveis.

Ele tem como referência base principal a teoria neurocientífica de que com 21 dias consecutivos de mudanças concretas e consistentes de hábitos, você reprograma teu cérebro. Quando algum comportamento se repete, o cérebro cria vias sinápticas mais rápidas, de maneira que uma ação aciona a ação seguinte, de forma quase automática.

Assim sendo, quanto mais regrado e consistente for teu controle de hábitos, melhor a recepção do seu cérebro para essas mudanças e mais rapidamente se tornarão automáticas e, conseqüentemente, menos difíceis de serem cumpridas.

Ação Imediata

Um passo por Dia

1. Ação Imediata

Listar os seus hábitos

2. Ação Imediata

Preencher em que dia são aplicáveis de uma cor específica

3. Ação Imediata

Preencher em que dia não são aplicáveis de outra cor específica

4. Ação Imediata

Colocar um despertador para preencher a ferramenta ao final de cada dia

5. Ação Imediata

Preencher a ferramenta sempre no mesmo horário, independente do Status

6. Ação Imediata

Observe seus padrões e perceba quais são hábitos, identificando o 3 componentes do hábito triangular

Ação Imediata

Habit Tracker

1. Ação Imediata

Faça um exercício minucioso de auto-observação, entenda seus padrões, perceba quais hábitos você tem reproduzido, entenda quais deles são bons e te ajudam e não são mais sustentáveis para que você tenha uma boa disciplina com seus estudos.

2. Ação Imediata

Produza uma primeira lista rascunho com eles e analise cada um desses hábitos de forma aprofundada: o que vale a pena manter e qual a melhor forma de modificar aquilo que não te ajuda?

3. Ação Imediata

Faça metas específicas, com horários, e mensuráveis. Ex: se você entende que seu uso de celular está sem controle e precisa de uma limitação sua meta pode ser: utilizar celular apenas ao final do período de estudos.

4. Ação Imediata

Determine qual a periodicidade com que aquela meta deverá ser cumprida [diária ou semanal] e escolha duas cores de canetas marca-texto diferenciadas para fazer as marcações no seu Habit Tracker.

5. Ação Imediata

Analise o período de um mês (disponível na sua ferramenta) e marque com uma cor escolhida as datas que aquele hábito deverá ser cumprido.

6. Ação Imediata

Após essa elaboração sistemática e organizada da sua tabela de controle de hábitos, você terá o compromisso de analisar a cada final de dia se você deveria ou não ter cumprido aquela atividade. Caso o quadradinho esteja colorido de verde, você deveria, logo fazer um check positivo se cumpriu ou um X negativo caso não cumpriu

HABIT TRACKER

NOVOS HÁBITOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

