

check-list
.Disciplina e Rotina



CHECK-LIST *Disciplina:*

	Fazer o quadro dos 8 passos da disciplina reforçando seu comprometimento
	Colocar em um lugar visível no seu cantinho de estudos
	Listar todos os hábitos negativos que você tem
	Escolher 3 hábitos para mudar do negativo para o positivo
	Observar e anotar por uma semana os 3 hábitos
	Identificar os componentes do hábito triangular.
	Isolar o gatilho de cada um deles
	Criar uma solução para cada um - usar religiosamente por 21 dias
	Listar todas as atividades que você tem dificuldade em cumprir
	Escolher 3 atividades para implementar a não hesitação.
	Listar todas as atividades que você tem um ciclo vicioso
	Implementar a regra dos 5 segundos para cada uma delas
	Anote quantas vezes você aplicou a regra por dia e quantas cedeu
	Listar os seus hábitos e preencha o habit tracker
	Preencher em que dia são aplicáveis de uma cor específica
	Preencher em que dia não são aplicáveis de outra cor específica
	Colocar um despertador para preencher a ferramenta ao final de cada dia
	Preencher a ferramenta sempre no mesmo horário, independente do Status
	Determinar o horário que você vai acordar todos os dias
	Escolher as atividades que você irá desempenhar na sua rotina matinal
	Fazer um Habit Tracker da Rotina Matinal
	Escolher as atividades que você irá desempenhar na sua rotina noturna
	Criar seu Quadro de Conquistas

Metas:

SEMANAL:

	Número de Exercícios:
	Conteúdos Estudados:
	Horas estudadas:
	Redações feitas:
	Páginas Lidas:
	Documentário:
	Novos hábitos:

DIÁRIA:

	Número de Exercícios:
	Conteúdos Estudados:
	Horas estudadas:
	Pomodoros concluídos:
	Terminar as 3 prioridades:
	Rotina Matinal
	Rotina Noturna

Disciplina E ROTINA :

	Hábitos que quero melhorar:
	Hábitos que quero implementar: