

MAPEIE O QUE ESTÁ ROUBANDO VALOR.

Liste doze padrões reais: quatro no trabalho, quatro na família e quatro em integridade e fé. Primeiro amplie; ainda não escolha.

COMO PREENCHER Descreva ações visíveis – não rótulos. Troque “sou desorganizado” por “abro mensagens antes de definir a prioridade”.

TRABALHO

O que rouba foco, prioridade e capacidade de concluir.

1
2
3
4

HÁBITO OBSERVÁVEL	GATILHO / QUANDO	VALOR ROUBADO

FAMÍLIA

O que troca presença, escuta e vínculo por ausência emocional.

1
2
3
4

HÁBITO OBSERVÁVEL	GATILHO / QUANDO	VALOR ROUBADO

INTEGRIDADE E FÉ

O que afasta sua rotina dos valores que você diz sustentar.

1
2
3
4

HÁBITO OBSERVÁVEL	GATILHO / QUANDO	VALOR ROUBADO

DESENHE DOZE HÁBITOS SUBSTITUTOS.

Crie uma resposta melhor para cada padrão: quatro no trabalho, quatro na família e quatro em integridade e fé. Ainda não escolha.

COMO PREENCHER

Um substituto eficaz é específico, pequeno o bastante para começar e já prevê como você retornará depois de uma falha.

TRABALHO

O que rouba foco, prioridade e capacidade de concluir.

1
2
3
4

HÁBITO SUBSTITUTO	VERSÃO MÍNIMA	SE EU FALHAR, EU...

FAMÍLIA

O que troca presença, escuta e vínculo por ausência emocional.

1
2
3
4

HÁBITO SUBSTITUTO	VERSÃO MÍNIMA	SE EU FALHAR, EU...

INTEGRIDADE E FÉ

O que afasta sua rotina dos valores que você diz sustentar.

1
2
3
4

HÁBITO SUBSTITUTO	VERSÃO MÍNIMA	SE EU FALHAR, EU...

ESCOLHA APENAS TRÊS.

Volte às duas listas. Selecione um hábito do trabalho, um da família e um de integridade e fé. Estes serão seus compromissos por 66 dias.

CRITÉRIO

Escolha o hábito que combina alto valor recuperado com uma versão mínima que você realmente consegue repetir.

1. TRABALHO

Escolha um único par da sua lista.

HÁBITO QUE VOU INTERROMPER

HÁBITO QUE VOU INSTALAR

QUANDO / ONDE

PROVA VISÍVEL

SE EU FALHAR, RETOMO ASSIM

2. FAMÍLIA

Escolha um único par da sua lista.

HÁBITO QUE VOU INTERROMPER

HÁBITO QUE VOU INSTALAR

QUANDO / ONDE

PROVA VISÍVEL

SE EU FALHAR, RETOMO ASSIM

3. INTEGRIDADE E FÉ

Escolha um único par da sua lista.

HÁBITO QUE VOU INTERROMPER

HÁBITO QUE VOU INSTALAR

QUANDO / ONDE

PROVA VISÍVEL

SE EU FALHAR, RETOMO ASSIM

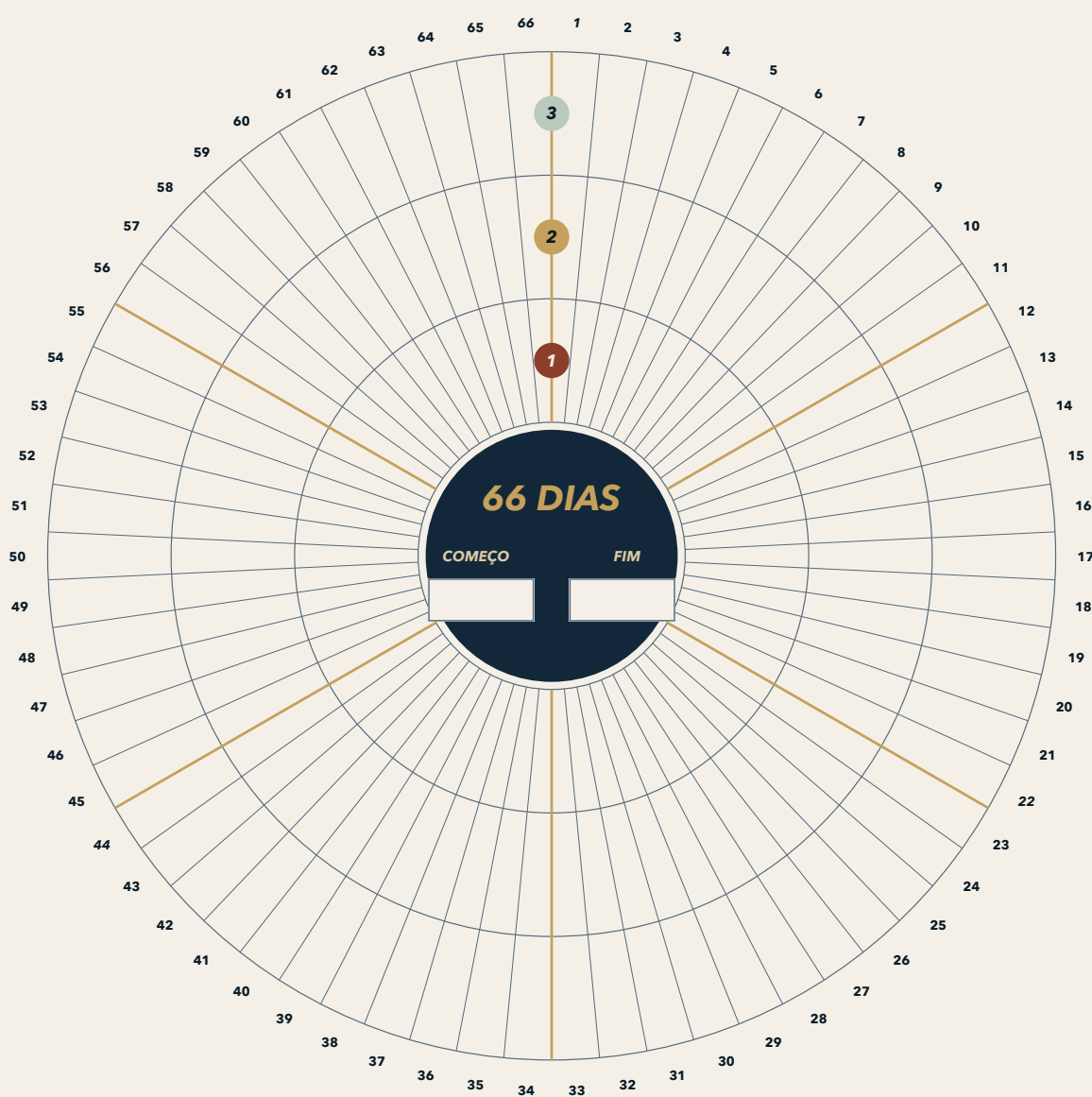
O SISTEMA QUE VOCÊ VAI PROVAR.

Transfira somente os três hábitos escolhidos. Marque uma célula por dia em cada anel e proteja a continuidade.

1 **TRABALHO**

2 **FAMÍLIA**

3 **INTEGRIDADE E FÉ**



REGRA DE USO

Pinte a célula ao cumprir. Se falhar, marque em laranja e retome no dia seguinte. Não reinicie a contagem.

COMPROMISSO

Assinatura

EXEMPLO: DA LISTA À ESCOLHA.

Observe como doze padrões geram doze alternativas. Depois, apenas uma escolha de cada domínio segue para a mandala.

TRABALHO

PADRÃO QUE ROUBA

HÁBITO SUBSTITUTO

- | | | |
|--|--|-----------|
| 1. Abro mensagens antes de priorizar. | Planejo 20 min antes das notificações. | ESCOLHIDO |
| 2. Aceito toda urgência sem negociar. | Confirmo impacto e prazo antes de aceitar. | |
| 3. Entro em reunião sem decisão clara. | Defino pauta e decisão antes da reunião. | |
| 4. Prolongo o trabalho toda noite. | Faço ritual de encerramento no horário. | |

FAMÍLIA

PADRÃO QUE ROUBA

HÁBITO SUBSTITUTO

- | | | |
|---|--|-----------|
| 1. Levo o celular para a mesa. | Deixo o celular fora durante a refeição. | ESCOLHIDO |
| 2. Respondo trabalho durante conversas. | Protejo 20 min de conversa sem tela. | |
| 3. Cancelo planos por urgências comuns. | Só cancelo diante de emergência real. | |
| 4. Estou perto, mas sem escutar. | Faço uma pergunta e escuto até o fim. | |

INTEGRIDADE E FÉ

PADRÃO QUE ROUBA

HÁBITO SUBSTITUTO

- | | | |
|--|---|-----------|
| 1. Termino o dia sem pausa ou oração. | Faço 10 min de oração, revisão e plano. | ESCOLHIDO |
| 2. Troco sono por tarefa de baixo valor. | Respeito meu horário de encerramento. | |
| 3. Prometo mudança sem pôr na agenda. | Transformo compromisso em calendário. | |
| 4. Escondo pressão e não peço ajuda. | Faço prestação de contas semanal. | |

EXEMPLO: CONTINUIDADE, NÃO PERFEIÇÃO.

Os pontos laranja registram falhas – e o dia seguinte registra o retorno.

1 TRABALHO

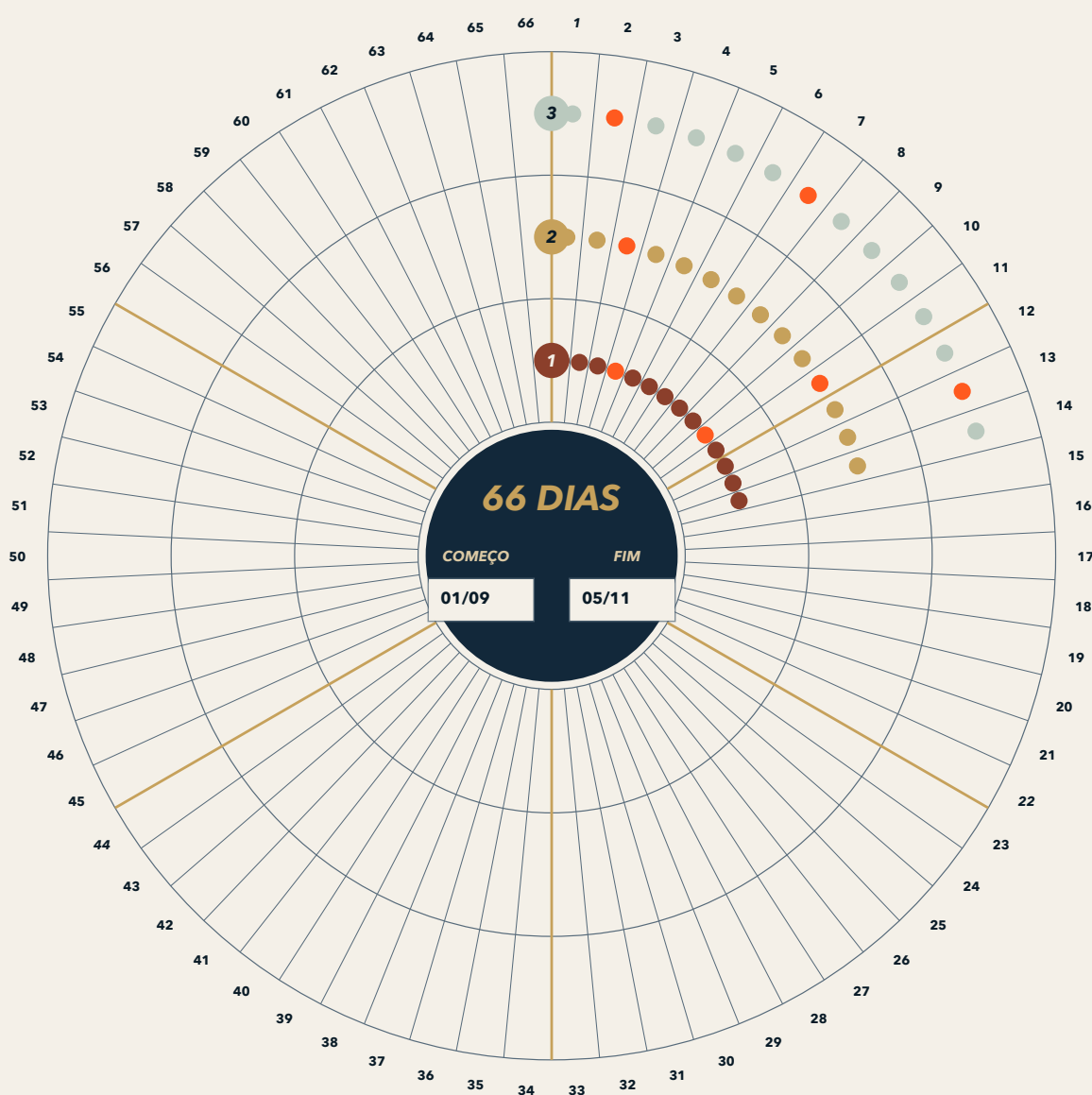
Planejar 20 minutos antes das notificações.

2 FAMÍLIA

Fazer a refeição sem tela e com uma pergunta real.

3 INTEGRIDADE E FÉ

Fechar o dia com oração, revisão e plano.



LEITURA DO EXEMPLO

Cor do anel: hábito cumprido. Laranja: falha registrada. O objetivo é voltar – não esconder a imperfeição.

REGRA DE RETORNO

Nunca falhar dois dias seguidos.