



KÉDINA MIRANDA SÁ

PSICÓLOGA - CRP 11/04740

PLANNER DE AÇÃO

Por: Kédina Miranda Sá
(Psicóloga e Coach)



FALE COMIGO:

www.kedinamiranda.com

psicologa@kedinamiranda.com

facebook: [psicologakedinamirandasa](#)

Instagram: [@kedinasapsi](#)



O PODER DO HÁBITO

O nosso cérebro é um dos órgãos mais importantes para a nossa existência e sobrevivência.

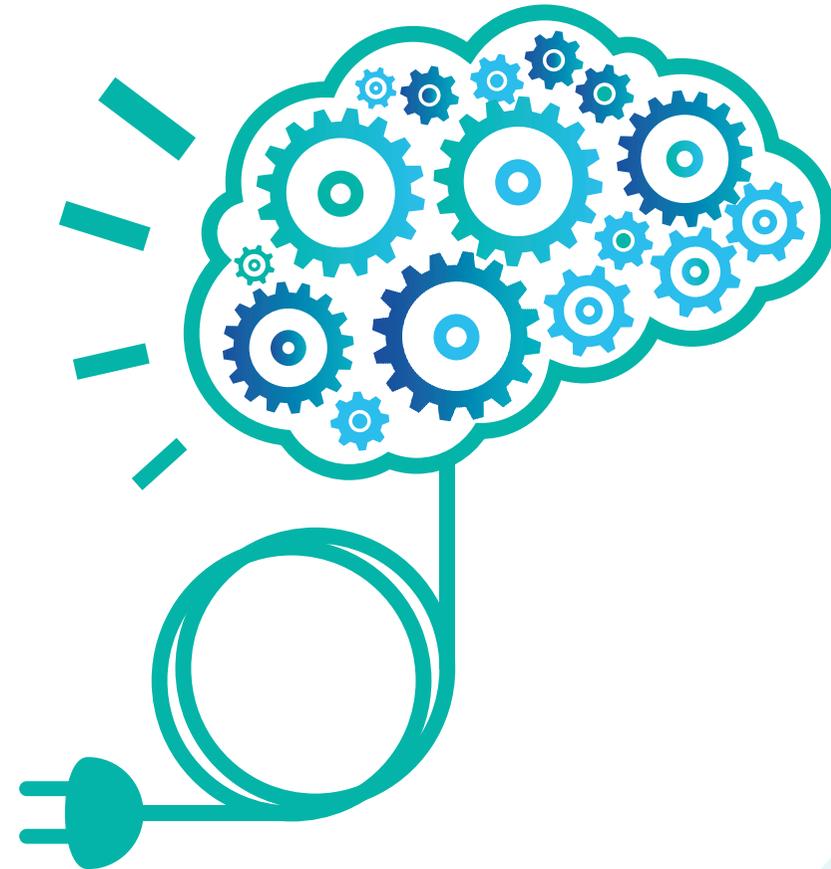
É através dele que conseguimos planejar, organizar, interagir com o ambiente, entre muitas outras coisas mais. Tudo passa pelo cérebro. Muitas das funções e comandos exercidos por ele acontecem sem que tenhamos consciência.

Por exemplo, você sabia que o cérebro consome cerca de 20% de toda a energia produzida pelo corpo? Pois é, só que ele é tão esperto que procura de todas as formas evitar o gasto desnecessário de energia. Na realidade, ele procura ser precavido, deixando a energia extra para uma situação de emergência.

E qual seria a forma que ele encontrou de gastar menos energia? Você sabe?

Bom, o nosso precavido cérebro entendeu que a melhor maneira de economizar energia seria realizar atividades no modo automático sem que para isso precisasse exigir dele um consumo grande de energia. Vou explicar melhor, tudo que é novo, toda experiência e atividade nova, desconhecida para o indivíduo leva o cérebro a consumir mais energia, pois ele precisará montar estratégias de como executar tais funções novas. Para evitar o consumo exacerbado de energia o cérebro passou a mandar uma mensagem para o indivíduo mostrando o quão bacana é viver baseado em um hábito.

Por isso, seguir uma rotina (acordar, tomar café, escovar os dentes, sair para trabalhar, estudar) passa a ser algo natural e automático na vida das pessoas. Um cérebro baseado pelos hábitos da pessoa fica mais tranquilo, pois ele já sabe exatamente o quanto esta pessoa consumirá de energia por dia para sobreviver e manter tudo funcionando.





O cérebro também busca prazer, então se existe um estímulo que nos leva a fazer algo, e depois dessa ação realizada ainda temos alguma recompensa que nos dá satisfação, ele buscará repetir isso.

Ao repetir com frequência, isso se tornará um hábito incluído na nossa rotina, e o cérebro realizará sem muito esforço. Sabendo como funciona esse sistema, você pode construir o hábito que quiser para melhorar sua qualidade de vida.



HÁBITOS PARA UMA VIDA MAIS PRODUTIVA



CULTIVE BONS HÁBITOS



ECONOMIZE DECISÕES DESNECESSÁRIAS



PLANEJE A SEMANA



SE COMPROMETA COM SEU OBJETIVO



INSPIRE CONHECIMENTO



FOQUE NO PRESENTE



EXPIRE PRÁTICA



DURMA BEM



Então, que tal começar a fazer seu cérebro trabalhar para você?

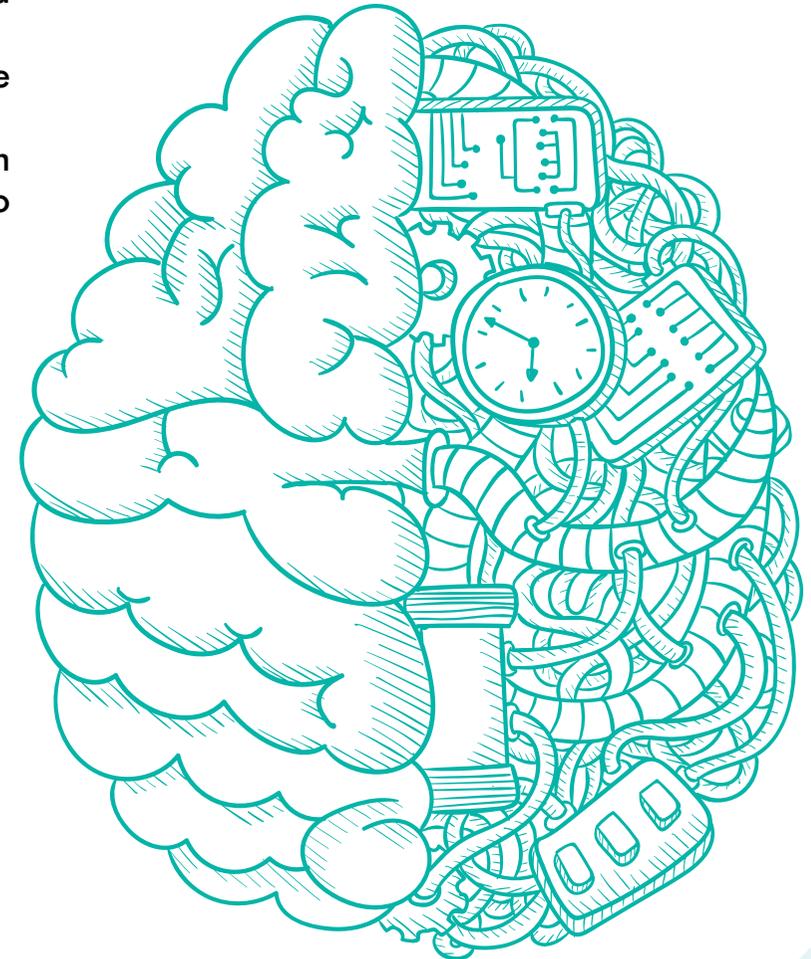
Muitas pessoas têm dificuldades em inserir novos hábitos em suas vidas, devido à preguiça, falta de orientação em como proceder e até mesmo pela famosa “procrastinação” (deixar tudo para depois).

Para te ajudar a superar todos estes obstáculos é que montamos este **PLANNER DE AÇÃO** para você.

Siga as instruções de como usá-lo e transforme sua vida. Saiba que com perseverança e mantendo um hábito por ao menos 2 meses, é possível que você o mantenha ao longo de sua vida.

“Auto responsabilidade é a capacidade racional e emocional de trazer para si toda a responsabilidade por tudo o que acontece em sua vida, por mais inexplicável que seja, por mais que pareça estar fora do seu controle e das suas mãos.”

Paulo Vieira, PhD e Coach.





RODA DA VIDA

A roda da vida é uma ferramenta simples, utilizada para mapear como estão as principais áreas da vida de uma pessoa em um determinado momento.

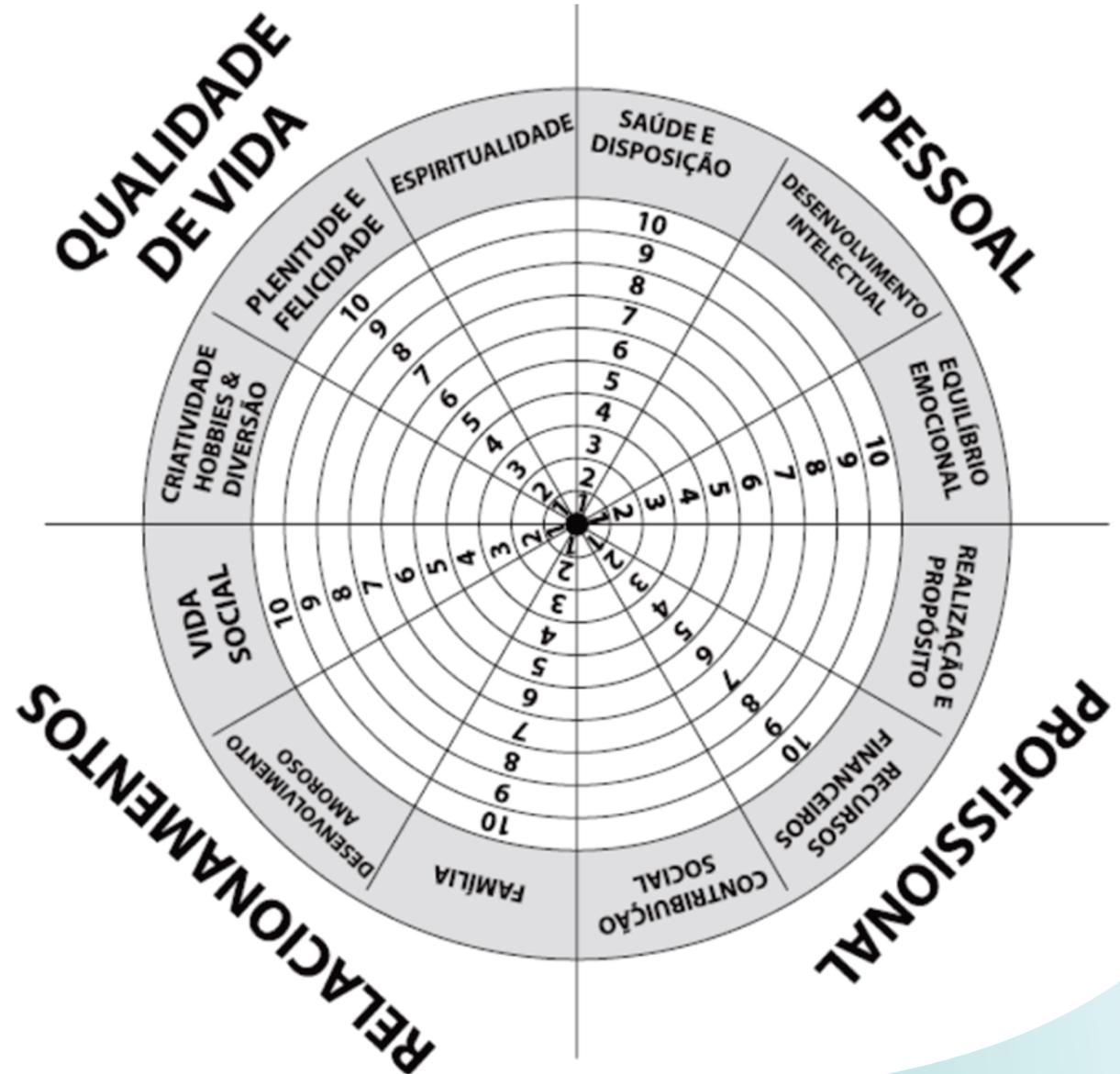
Ela é segmentada em formato de pizza, formando seções. Cada uma delas representando uma área da vida da pessoa.

O grande objetivo dela é detectar as áreas que necessitam de uma maior atenção por parte do paciente. Onde ele precise se auto trabalhar e promover mudanças em sua vida.

Cada seção o paciente irá dar uma nota de 0 a 10 (ou de 0 a 100%) para o nível de satisfação pessoal frente àquela área da sua vida. Dada a nota você deve pintar a pontuação. No final você verá que dentro da esfera irá formar um gráfico, ou seja, um mapeamento da sua vida hoje.

O ideal é que você faça este exercício acompanhado de um profissional capacitado, para que o mesmo possa debater com você pontos específicos da tua roda da vida. Ajudando-te a promover mudanças palpáveis no seu dia a dia.

Preencha os anéis a partir do centro com o seu nível de satisfação em cada área da sua vida.





Agora responda as questões a seguir:

1) Como você se sente ao olhar a sua roda da vida?

2) Quais áreas você gostaria de melhorar?

3) O que seria necessário para melhorar a sua pontuação?

HÁBITOS A CORTAR



HÁBITOS A CRIAR





PLANO DE AÇÃO

Imagine como deseja estar em cada área da sua vida ao final desse trimestre.
Defina ações para chegar a esse ideal e anote na visão mensal quando ela será realizada.

QUALIDADE DE VIDA	PESSOAL
RELACIONAMENTOS	ESPIRITUAL



HABIT TRACKER

Hábito é piloto-automático.

Para criar um novo hábito você vai precisar, sim, de muita disciplina e autoconsciência.

Dizem por aí que quem não mede, não gerencia. Com base nisso aí, eu te pergunto: como você sabe se seu hábito está evoluindo? Para isso existe esta ferramenta bacana chamada "habit tracker" – que nada mais é que um rastreador dos seus hábitos.

O Habit Tracker permite avaliar a evolução dos hábitos de maneira bem simples e rápida. Você bate o olho e já sabe o que está indo bem e o que nem está indo. É uma técnica simples de implementar, e você pode fazer em folha, caderno, planilha, Excel ou até aplicativo no celular.

Abaixo segue um modelo explicativo para que você possa colocá-lo em prática!

COMO PREENCHER

①
HÁBITO: Correr 2 km por dia MÊS: Agosto

GATILHO AÇÃO DO HÁBITO

②
Depois de: Tomar o café da manhã eu vou: Correr

Para realizar eu preciso ③

Separar o tênis

Lavar a roupa de corrida

Encher a garrafa de água

⑤
HABIT TRACKER

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				

④
RECOMPENSA

Ao final do mês eu ganharei...
Mais disposição e uma viagem de final de semana para a praia.

① Descreva o hábito que você quer manter no mês. De forma específica.

② Crie uma rotina com o momento que antecederá a ação do hábito.

③ Faça uma lista do que você precisa preparar para realizar o hábito.

④ Tangibilize o propósito pelo qual quer manter esse hábito ou crie uma recompensa externa para se presentear.

⑤ Visualize seu progresso se comprometendo a marcar cada dia que a ação do hábito foi realizada e não quebre a corrente.



MONITORAMENTO DE HÁBITOS

HÁBITO: _____ MÊS: _____

GATILHO

AÇÃO AO HÁBITO

Depois de:

eu vou...

Para realizar eu preciso:

✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____

✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____

HABIT TRACKER

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				



MONITORAMENTO DE HÁBITOS

HÁBITO: _____ MÊS: _____

GATILHO

AÇÃO AO HÁBITO

Depois de:

eu vou...

Para realizar eu preciso:

✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____

✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____

HABIT TRACKER

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				



MONITORAMENTO DE HÁBITOS

HÁBITO: _____ MÊS: _____

GATILHO

AÇÃO AO HÁBITO

Depois de:

eu vou...

Para realizar eu preciso:

✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____

✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____

HABIT TRACKER

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				



RECOMPENSA

Ao final de toda essa pratica eu ganharei...

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

“Uma vez que uma pequena vitória foi conquistada, forças que favorecem outra pequena vitória são postas em movimento. Pequenas vitórias alimentam mudanças transformadoras, elevando vantagens minúsculas a padrões que convencem as pessoas de que conquistas maiores estão dentro de seu alcance.”

Charles Duhigg.

Referências:

Livro: Foco na prática. Autor: Paulo Vieira

Livro: O poder do hábito. Autor: Charles Duhigg