



## DIA 20 - MUDANÇA DE HÁBITOS

Anote em um papel ou em um diário todas as atividades do dia. Desde o momento que você acorda até desligar as luzes para dormir identifique todas as atividades que você entende como hábito, ou seja, que realiza quase que automaticamente. Faça isso sem julgamentos, apenas registre suas atividades de um dia.

Identifique os hábitos saudáveis, os hábitos ruins, e usar hábitos neutros. Coloque um sinal positivo (+) ao lado dos hábitos que considera saudáveis. Coloque um sinal negativo (-) ao lado dos hábitos que considera ruins. Coloque um sinal de igual (=) ao lado dos hábitos que considera neutros.

Escolha somente um hábito ruim para substituir por vez. Você será tentado a mudar vários hábitos ruins ao mesmo tempo. Não faça isso. Inicialmente escolha um hábito fácil de substituir.

Insira esse hábito novo em um horário específico da sua rotina diária. Pegue novamente a lista de hábitos do seu dia e coloque o novo hábito nela. Se possível, inicialmente, determine um horário fixo para realizar essa atividade. Vai ajudar se você mantiver essa lista em um lugar de destaque na sua casa.

Pratique essa nova rotina por no mínimo 30 dias. Religiosamente. Não quebre o ciclo. Se, por algum motivo, não conseguir fazer aquilo a que se propôs em um único dia, apenas recomece no dia seguinte. Se deixar de realizar por dois dias seguidos, comece tudo novamente.