



Detector de furos

Descubra por onde a sua energia mais vaza. Leva 5 minutos.

PASSO 1 · PENSE NAS ÚLTIMAS DUAS SEMANAS

Responda pelo que aconteceu de verdade, e não pelo que você gostaria que acontecesse. Não existe resposta certa.

PASSO 2 · MARQUE DE 0 A 4

0 nunca · 1 raramente · 2 às vezes · 3 muitas vezes · 4 quase sempre.

- | | | |
|---|--|-----------|
| 1 | Atenção. Troco de tela ou de tarefa várias vezes enquanto faço algo que exige concentração. | 0 1 2 3 4 |
| 2 | Sono. Acordo cansado em boa parte dos dias e conto com o fim de semana para dormir mais. | 0 1 2 3 4 |
| 3 | Luz. Passo o dia quase todo em ambiente fechado e uso telas na cama. | 0 1 2 3 4 |
| 4 | Cafeína. Tomo café, chá forte ou energético no fim da tarde para aguentar. | 0 1 2 3 4 |
| 5 | Tudo ou nada. Quando falho em uma regra que criei, tendo a largar o resto. | 0 1 2 3 4 |

PASSO 3 · CIRCULE AS SUAS DUAS MAIORES NOTAS

São os seus furos mais abertos por enquanto. Veja um primeiro movimento para cada um:

SE O FURO É... UM PRIMEIRO MOVIMENTO

Atenção	Um bloco de foco de 25 minutos, com o celular fora da mesa e as notificações desligadas.
Sono	Um ajuste só: horário fixo de acordar (inclusive no fim de semana) ou celular fora da cama.
Luz	Alguns minutos ao ar livre na primeira hora depois de acordar e luzes mais baixas à noite.
Cafeína	Um horário-limite: a última dose pelo menos 8 horas antes de dormir.
Tudo ou nada	A regra das 24 horas: se escorregar, volta na próxima oportunidade, sem esperar segunda-feira.

Importante: este cartão é uma ferramenta de reflexão, **não é um diagnóstico** e não foi validado cientificamente. Se o cansaço é constante, se você dorme muito mal por semanas ou se há tristeza persistente, ansiedade intensa ou perda de interesse por quase tudo, converse com um profissional de saúde. No Brasil, o CVV atende 24 horas pelo 188.



O seu primeiro ajuste

Pequeno o bastante para ser fácil demais. Um furo de cada vez.

1 · O furo que vou fechar primeiro

2 · O ajuste pequeno que escolhi

Ex.: acordar no mesmo horário nos dias úteis. Deixar o celular fora da cama. Definir o horário da última xícara de café.

3 · Meu plano “se... então”

Decida antes, quando é fácil. Seja específico: quando, onde e o quê.

SE

ENTÃO

4 · Minha versão mínima para os dias ruins

A menor ação que ainda conta. Dois minutos ou uma linha.

5 · Se eu escorregar, então volto na próxima oportunidade, em até 24 horas

Um escorregão é um dado, não um veredito. Escreva a frase que você vai dizer a si mesmo:

6 · Vou começar

Dia e horário

Lugar

Um lembrete: começar pequeno não é fracasso. É a porta de entrada. Se falhar um dia, volte no seguinte com a versão mínima. Um dia perdido não derruba o caminho.

Quer ir além? No livro **8 Hábitos que Destroem o Seu Cérebro** você faz o teste inicial dos oito furos, lê a ciência de cada um com o grau de certeza, preenche mapas e monta um plano de quatro semanas em três níveis.

vitrinedeideias.com.br/mente-renovada/8-habitos-que-destroem-o-seu-cerebro