

Onde a minha mudança trava

Um hábito não nasce da cobrança. Nasce de pista, passo pequeno e retorno.

Pense nas últimas semanas: quanto cada frase combina com você?



Marque um X de 0 a 4: 0 = nunca · 1 = raramente · 2 = às vezes · 3 = frequentemente · 4 = quase sempre

Bloco A · A Vontade

1. Só faço o hábito novo nos dias em que estou animado(a).

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

2. Quando chego cansado(a), o hábito novo é a primeira coisa que deixo de lado.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

Bloco B · As Metas

3. Começo com um plano grande, que muda várias coisas da minha vida ao mesmo tempo.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

4. Passo mais tempo imaginando o resultado do que pensando no primeiro passo.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

Bloco C · O Ambiente

5. O que eu quero evitar está mais à mão do que o que eu quero fazer.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

6. As pessoas e os lugares do meu dia puxam para o jeito antigo.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

Bloco D · O Recomeço

7. Depois de falhar um dia, sinto que perdi todo o esforço.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

8. Costumo esperar uma data especial (segunda-feira, começo do mês, ano novo) para recomeçar.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

Sem soma total e sem faixas. Olhe cada bloco como ponto de partida: nota alta indica onde o caminho quebra com mais frequência para você. Isso não significa que existe um problema. **Não é diagnóstico.**

O bloco que mais chamou a minha atenção

Esta é a versão curta do teste de 12 itens do livro (2 itens por bloco, em 4 blocos).

Ficha do **hábito mínimo**

Um hábito pequeno o bastante para caber num dia ruim.

1. A ação

O que eu faço, em palavras concretas, no formato “fazer X” (e não “não fazer Y”).

2. A pista

Depois de qual ação que já existe, ou em qual horário fixo, lugar ou pessoa.

3. O lugar

Onde exatamente vai acontecer.

4. A versão mínima

O que eu faço num dia ruim, para a pista e a ação continuarem juntas.

“Depois de _____, eu _____, em _____.”

Esse passo cabe num dia cansativo? () sim () não. Se a resposta for não, deixe a versão mínima menor.

Este cartão é uma amostra do *Sempre Começo, Nunca Continuo*: o livro traz a explicação científica do automático, o mito do tanque, o exercício DROP, a formação do hábito, a auditoria do ambiente, o Diário do Sulco, o plano de retorno e o Plano de Mudança.