DESAFIO

66

DIAS

O método para criar um hábito que fica
e terminar o ano como uma nova versão de você.



ESTE DESAFIO PERTENCE A

NOME

DATA DE INÍCIO

DATA DO DIA 66

MEU HÁBITO ÂNCORA

POR QUE ISSO IMPORTA PARA MIM

TERMINE O ANO DIFERENTE

Se você começar em **27 de outubro**, o seu dia 66 cai exatamente em **31 de dezembro**. Você vira o ano com um hábito novo funcionando, em vez de mais uma lista de promessas para janeiro.

Toque em qualquer linha ou caixa para escrever direto no PDF, pelo celular ou pelo computador. Funciona no Adobe Acrobat Reader (grátis) e na maioria dos leitores de PDF. Se preferir, imprima.

SUMÁRIO

O QUE TEM AQUI

01	A CIÊNCIA DO HÁBITO	Por que 66 dias e por que você procrastina	06
02	PREPARAÇÃO	Hábito âncora, planos, ambiente e contrato	10
03	O MÉTODO	4 fases, 6 regras e Protocolo SOS	17
04	O DIÁRIO	Mapa, 66 dias guiados e 9 revisões	21
05	CONCLUSÃO	Revisão final, certificado e próximos passos	102

ANTES DE COMEÇAR

VOCÊ NÃO PRECISA DE MAIS MOTIVAÇÃO.

Você já tentou começar algo na segunda-feira, no dia 1º, em janeiro. Começou animado, foi bem por alguns dias e, sem perceber, parou. Isso não aconteceu porque você é fraco ou sem disciplina. Aconteceu porque você estava contando com a vontade, e a vontade não aparece todo dia.

Este desafio parte de outro lugar. Em vez de depender de motivação, você vai montar um sistema: um hábito só, um gatilho claro, uma versão mínima para os dias ruins e um registro diário que mostra o seu progresso. Em 66 dias, a ideia é que esse hábito deixe de exigir esforço e passe a fazer parte de quem você é.

Não existe mágica e não existe atalho. Existe repetição bem feita. Cada página deste material foi pensada para tornar essa repetição mais fácil de manter: você sabe o que esperar de cada fase, o que fazer quando der vontade de parar e como voltar se escorregar.

Você vai precisar de uns 20 minutos para ler as três primeiras partes e preencher a preparação. Depois, só três minutos por dia.

OS PRÓXIMOS 66 DIAS VÃO PASSAR DE QUALQUER JEITO.
A QUESTÃO É QUEM VOCÊ VAI SER QUANDO ELES TERMINAREM.

COMO USAR

4 PASSOS, 66 DIAS

1 LEIA

Leia as Partes 1, 2 e 3. Elas explicam como um hábito se forma e o que esperar em cada fase.

20 MIN, UMA VEZ

2 PREPARE

Preencha a Ficha do Hábito Âncora, os planos Se-Então, o ambiente, o contrato e a carta para o seu eu do dia 66.

15 MIN, UMA VEZ

3 CUMPRA E REGISTRE

Todo dia: faça o hábito e preencha a página do dia. Depois pinte o círculo no Mapa dos 66 Dias.

3 MIN POR DIA

4 REVISE

A cada 7 dias tem uma página de revisão. É ali que você ajusta o sistema antes que ele quebre.

10 MIN POR SEMANA

Dica: deixe o Mapa dos 66 Dias impresso num lugar onde você veja todo dia, como a porta da geladeira ou o espelho.

PARTE 1

A CIÊNCIA DO HÁBITO

Por que 66 dias, como um hábito se forma e por que você procrastina.

A CIÊNCIA POR TRÁS

POR QUE 66 DIAS, E NÃO 21

A ideia de que um hábito leva 21 dias para se formar vem de observações feitas nos anos 1960 sobre quanto tempo pacientes levavam para se acostumar com mudanças. Virou ditado, mas nunca foi um resultado de pesquisa sobre hábitos.

Quando pesquisadores da University College London, em Londres, decidiram medir isso, pediram que voluntários escolhessem um comportamento novo para repetir todo dia no mesmo contexto, como comer uma fruta no almoço ou correr antes do jantar. Durante semanas, cada pessoa registrou o quanto aquilo já acontecia "no automático".

66

dias, em média, até o comportamento ficar automático.

18–254

dias foi a variação entre as pessoas. Cada um tem o seu ritmo.

1

dia perdido não atrapalhou de forma relevante a formação do hábito.

Duas lições saem daí. A primeira: se no dia 21 ainda parecer difícil, não tem nada de errado com você. Você só está no meio do caminho. A segunda: errar um dia não destrói o processo. O que destrói é transformar um erro em desistência.

É por isso que este desafio tem 66 dias, quatro fases com expectativas diferentes e uma regra central: **nunca falhe duas vezes**.

Referência: Lally, P. e colegas. "How are habits formed: Modelling habit formation in the real world". European Journal of Social Psychology, 2010.

A CIÊNCIA POR TRÁS

COMO UM HÁBITO SE FORMA

Hábito é um atalho que o cérebro cria para economizar energia. Quando um comportamento se repete muitas vezes no mesmo contexto, ele deixa de passar pela decisão consciente e começa a acontecer sozinho.



Todo hábito tem esses três elementos. O **gatilho** é o que dispara (um horário, um lugar, uma ação que já existe na sua rotina). A **ação** é o hábito em si. A **recompensa** é o que faz o cérebro querer repetir. Quanto mais vezes o ciclo se fecha no mesmo contexto, mais forte fica a ligação.

O PODER DO "SE... ENTÃO"

Pesquisas do psicólogo Peter Gollwitzer e outros mostram que decidir antes **quando, onde e como** você vai agir aumenta muito a chance de agir de verdade. Em vez de "vou ler mais", você escreve: "**depois que** eu escovar os dentes à noite, **eu vou** ler 10 páginas na poltrona da sala".

Essa frase tira a decisão do momento em que você está cansado e coloca no momento em que você está planejando com calma. Você vai montar os seus planos assim na Parte 2.

A CIÊNCIA POR TRÁS

POR QUE VOCÊ PROCRASTINA

Procrastinar quase nunca é um problema de agenda. Pesquisadores que estudam o tema há décadas, como Tim Pychyl e Fuschia Sirois, mostram que adiar é uma forma de fugir de um mal-estar: tédio, medo de errar, insegurança, cansaço.

Quando a tarefa gera desconforto, o cérebro procura alívio imediato. O celular, a série e o "depois eu vejo" entregam esse alívio em segundos. O problema é que o alívio passa e a tarefa continua lá, agora acompanhada de culpa. E a culpa deixa a próxima tentativa ainda mais desconfortável.

Por isso, lutar contra a procrastinação com cobrança raramente funciona. O que funciona é diminuir o desconforto de começar e aumentar a recompensa de cumprir.

DIMINUA O PRIMEIRO PASSO

Quanto menor o começo, menor o desconforto. É por isso que todo hábito aqui tem uma versão mínima de 2 minutos.

DEIXE À VISTA

O que está à vista é lembrado. O que está escondido é adiado. O ambiente decide muito antes da sua força de vontade.

RECOMPENSE NA HORA

O cérebro valoriza mais o prazer de agora do que o resultado distante. Pintar o círculo do dia é a sua recompensa imediata.

Quando a vontade de adiar for forte demais, use o Protocolo SOS da Parte 3.

PARTE 2

PREPARAÇÃO

Escolha o seu hábito âncora e monte o sistema que vai sustentar os próximos 66 dias.

PREPARAÇÃO

ESCOLHA UM HÁBITO. SÓ UM.

Quem tenta mudar tudo de uma vez costuma não mudar nada. Neste desafio você vai concentrar toda a energia em um único hábito, o seu hábito âncora. Depois do dia 66, ele vira a base para os próximos.

1. DEPENDE SÓ DE VOCÊ

Nada de hábitos que precisam de outra pessoa ou de clima perfeito.

2. CABE NO SEU DIA

Versão ideal de até 30 minutos. Versão mínima de 2 minutos.

3. DÁ PARA FAZER TODO DIA

Frequência diária ensina o cérebro mais rápido.

4. TEM IMPACTO REAL

Se você fizesse isso por um ano, sua vida mudaria?

IDEIAS PARA INSPIRAR

MENTE

- Ler 10 páginas
- Meditar na Bíblia 5 minutos
- Escrever 3 linhas no diário
- Estudar 20 minutos
- Ouvir 1 aula ou podcast útil

CORPO

- Caminhar 20 minutos
- Treinar 3 séries de algo
- Beber 2 litros de água
- Alongar 5 minutos ao acordar
- Dormir no mesmo horário

FOCO

- 1 bloco de 25 min sem celular
- Planejar o dia na noite anterior
- Celular fora do quarto
- Fazer a tarefa mais difícil primeiro
- Zero redes antes das 10h

VIDA

- Guardar R$ 5 por dia
- Arrumar a cama ao acordar
- Organizar 1 coisa por dia
- Mensagem para alguém que importa
- Agradecer 3 coisas antes de dormir

PREPARAÇÃO · FICHA 1

FICHA DO HÁBITO ÂNCORA

MEU HÁBITO ÂNCORA

VERSÃO IDEAL (O QUE EU FAÇO NUM DIA BOM)

VERSÃO MÍNIMA (2 MINUTOS, PARA DIA RUIM)

MINHA FRASE DE GATILHO

Depois que eu _____,

eu vou _____

em(no) _____ (lugar).

HORÁRIO

LUGAR

MINHA RECOMPENSA IMEDIATA

POR QUE ISSO É IMPORTANTE PARA MIM

QUEM EU QUERO SER NO DIA 66

PREPARAÇÃO · FICHA 2

PLANOS SE-ENTÃO

Os obstáculos vão aparecer, isso é certo. A diferença é chegar neles com a resposta pronta. Liste o que costuma te tirar do eixo e decida agora como você vai reagir.

SE ACONTECER ISSO...	...ENTÃO EU FAÇO ISSO
Se eu chegar cansado(a) do trabalho	*então eu faço só a versão mínima.*
Se eu acordar atrasado(a)	*então eu faço no horário do almoço.*

SE	ENTÃO EU

PREPARAÇÃO · FICHA 3

DESENHE O SEU AMBIENTE

Força de vontade acaba. Ambiente não. Organize o seu espaço para que o hábito fique a um passo de distância e as distrações fiquem a vários.

VOU DEIXAR MAIS FÁCIL

- [ ] *Deixar a roupa de treino separada na noite anterior*
- [ ] *Livro em cima do travesseiro*
- [ ] *Garrafa de água cheia na mesa*
- [ ] *Alarme com o nome do hábito*

VOU DEIXAR MAIS DIFÍCIL

- [ ] *Celular carregando fora do quarto*
- [ ] *Apps de redes fora da tela inicial*
- [ ] *Controle da TV guardado na gaveta*
- [ ] *Doces fora do campo de visão*

REGRA DOS 20 SEGUNDOS

Se você conseguir deixar o hábito 20 segundos mais perto e a distração 20 segundos mais longe, já mudou o jogo. Pequenos atritos decidem grandes comportamentos.

PREPARAÇÃO · FICHA 4

CONTRATO DE COMPROMISSO

Eu, _____,

me comprometo a praticar _____

todos os dias, durante 66 dias, a partir de ____/____/_____.

Nos dias bons, faço a versão ideal. Nos dias ruins, faço a versão mínima. Se eu falhar um dia, volto no dia seguinte, sem culpa e sem desculpa. Eu não falho duas vezes.

Faço isso porque _____

_____.

_____ _____

MINHA ASSINATURA TESTEMUNHA (OPCIONAL)

Tire uma foto deste contrato assinado. Compartilhar o compromisso com alguém de confiança aumenta a chance de você cumprir.

PREPARAÇÃO · FICHA 5

CARTA PARA O SEU EU DO DIA 66

Escreva para a pessoa que vai terminar este desafio. Conte como você está hoje, por que decidiu começar e o que espera sentir no final. **Só leia de novo no dia 66.**

PARTE 3

O MÉTODO

As quatro fases do desafio, as seis regras e o protocolo para os dias em que tudo em você quer adiar.

O MÉTODO

AS 4 FASES DO DESAFIO

Cada fase tem um desafio diferente. Saber o que vem pela frente faz você reconhecer o momento difícil como parte do processo, e não como sinal de que deu errado.



DIA 1 DIA 66

01 IGNIÇÃO

Começar pequeno de propósito. Empolgação alta e uma vontade enorme de fazer tudo de uma vez.

DIAS 1-7

02 ATRITO

Onde a maioria desiste. A novidade acaba.

DIAS 8-21

03 CONSTRUÇÃO

O hábito começa a pesar menos. Você percebe que já não briga tanto consigo mesmo.

DIAS 22-45

04 IDENTIDADE

Você deixa de tentar e passa a ser. O hábito vira parte de quem você é.

DIAS 46-66

O MÉTODO

AS 6 REGRAS DO DESAFIO

1 **FAÇA TODO DIA**

Frequência ensina mais ao cérebro do que intensidade. Todo dia, mesmo que pouco.

2 **A VERSÃO MÍNIMA CONTA**

Dia ruim não é dia perdido. Fez a versão mínima, marcou o círculo.

3 **NUNCA FALHE DUAS VEZES**

Escorregou? Tudo bem. Mas o dia seguinte é inegociável.

4 **REGISTRE SEMPRE**

Se não está no papel, não aconteceu. O registro é a sua prova.

5 **AUMENTE DEVAGAR**

No máximo 10% a mais por semana. Quem acelera demais quebra.

6 **SEJA QUEM FAZ**

Troque "estou tentando" por "eu sou alguém que". Identidade sustenta o que a motivação não aguenta.

O MÉTODO · USE QUANDO PRECISAR

PROTOCOLO SOS ANTI-PROCRASTINAÇÃO

Para o dia em que tudo em você quer adiar. Siga os passos na ordem. Você não precisa de todos, normalmente o 2 ou o 3 já resolvem.

1 **RESPIRE E NOMEIE**

Diga em voz alta o que você está sentindo: cansaço, preguiça, medo, tédio. Desconforto com nome perde metade da força.

2 **REGRA DOS 2 MINUTOS**

Combine consigo mesmo fazer só dois minutos. Se quiser parar depois disso, pode. Quase sempre você continua.

3 **ENCOLHA O PASSO**

Não consegue treinar? Coloque o tênis. Não consegue ler? Abra o livro. Faça o menor movimento possível.

4 **MUDE O AMBIENTE**

Levante, troque de cômodo, deixe o celular em outro lugar. O lugar errado puxa o comportamento errado.

5 **LEMBRE O PORQUÊ**

Abra a sua Ficha do Hábito Âncora e leia o motivo que você escreveu. Você não está fazendo isso à toa.

AINDA ASSIM NÃO DEU? MARQUE "NÃO FIZ", ESCREVA O MOTIVO E CUMPRA AMANHÃ. UM DIA NÃO QUEBRA NADA. DOIS DIAS SIM.

PARTE 4

O DIÁRIO

66 dias de registro guiado, com uma ideia, uma pergunta e uma revisão a cada semana.

O DIÁRIO

MAPA DOS 66 DIAS

Pinte um círculo por dia cumprido. Os círculos verdes marcam o início de cada fase. Ver a sequência crescer é a recompensa que o seu cérebro precisa.

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	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66

DIAS CUMPRIDOS (DE 66)

MAIOR SEQUÊNCIA

VERSÕES MÍNIMAS

01

FASE 01 · DIAS 1 A 7

IGNIÇÃO

Começar pequeno de propósito.

O QUE ESPERAR

Empolgação alta e uma vontade enorme de fazer tudo de uma vez. É aqui que muita gente exagera, se cansa e para no dia 4.

SUA MISSÃO

Cumprir todos os dias, nem que seja na versão mínima. O objetivo desta fase não é resultado, é criar o caminho.

A ARMADILHA

Começar grande demais. Uma hora de academia no primeiro dia parece ótimo até virar motivo para não ir no terceiro.

A REGRA DA FASE

Faça menos do que você aguenta. Termine cada dia com vontade de fazer mais.

FASE 01 · IGNIÇÃO

O PRIMEIRO PASSO

DIA **01**/66

Hoje não precisa ser perfeito, precisa existir. Se o dia estiver corrido, faça a versão mínima. A única meta do dia 1 é provar para você que dá para começar.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Como você se sentiu logo depois de cumprir?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 01 · IGNIÇÃO

MESMA HORA, MESMO LUGAR

DIA **02**/66

O cérebro aprende por repetição dentro de um contexto. Fazer no mesmo horário e no mesmo lugar ensina mais rápido do que fazer muito.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA 1 2 3 4 5 VONTADE 1 2 3 4 5

REFLEXÃO DO DIA

Qual foi o gatilho de hoje? Ele funcionou?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 01 · IGNIÇÃO

A VERSÃO MÍNIMA CONTA

DIA **03**/66

Nos dias ruins, é a versão mínima que mantém a sequência viva. Dois minutos feitos valem mais do que uma hora planejada e esquecida.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Qual é a sua versão mínima, em uma frase?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 01 · IGNIÇÃO

TIRE O ATRITO

DIA **04**/66

Cada passo entre você e o hábito é uma chance de desistir. Deixe tudo pronto na noite anterior: roupa separada, livro na mesa, garrafa cheia.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

O que você pode deixar preparado hoje para amanhã?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 01 · IGNIÇÃO

REGISTRE

DIA **05**/66

Marcar o dia no mapa faz parte do hábito. Ver a sequência crescer dá ao cérebro a recompensa que ele precisa para pedir mais.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Você marcou os dias anteriores no mapa?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 01 · IGNIÇÃO

NÃO NEGOCIE

DIA **06**/66

A voz do "amanhã eu faço" vai aparecer. Não discuta com ela. Comece antes que ela termine a frase.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Em que momento do dia essa voz aparece mais?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 01 · IGNIÇÃO

PRIMEIRA SEMANA

DIA **07** /66

Sete dias atrás isso era só uma intenção. Hoje é um registro. Faça a revisão da semana com calma, ela vale tanto quanto o hábito.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

O que foi mais fácil do que você imaginava?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

REVISÃO SEMANAL

SEMANA 01

DIAS 1 A 7

PINTE OS DIAS CUMPRIDOS

1 2 3 4 5 6 7

DIAS CUMPRIDOS (DE 7)

VERSÕES MÍNIMAS

NOTA DA SEMANA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

O QUE FUNCIONOU?

O QUE TRAVOU OU ATRAPALHOU?

O QUE VOU AJUSTAR NO MEU SISTEMA?

MEU COMPROMISSO PARA A PRÓXIMA SEMANA

02

FASE 02 · DIAS 8 A 21

ATRITO

Onde a maioria desiste.

O QUE ESPERAR

A novidade acaba. O hábito começa a parecer obrigação, a vontade oscila e as desculpas ficam mais convincentes.

SUA MISSÃO

Atravessar estes 14 dias sem quebrar a sequência duas vezes seguidas. Quem passa desta fase muda de patamar.

A ARMADILHA

Acreditar que precisa sentir vontade para fazer. Vontade costuma chegar depois que você começa.

A REGRA DA FASE

Nunca falhe duas vezes. Um dia perdido é acidente, dois viram padrão.

FASE 02 · ATRITO

A NOVIDADE ACABOU

DIA **08**/66

É normal o entusiasmo cair agora. Isso não quer dizer que deu errado. Quer dizer que começou a fase que realmente conta.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

De 0 a 10, qual foi sua vontade hoje? Você fez mesmo assim?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 02 · ATRITO

MOTIVAÇÃO É VISITA

DIA **09** /66

Motivação chega e vai embora sem avisar. Sistema fica. Confie no horário, no gatilho e na versão mínima.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Que parte do seu sistema precisa de ajuste?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 02 · ATRITO

DOIS DÍGITOS

DIA **10**/66

Dez dias. A maioria das promessas de mudança não chega até aqui. A sua chegou.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

O que mudou em você nesses 10 dias, mesmo que seja pouco?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 02 · ATRITO

PLANEJE O DIA RUIM

DIA **11**/66

Ele vai chegar: cansaço, viagem, imprevisto. Decida agora o que você faz nesse dia. Uma decisão tomada antes não depende do seu humor.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Qual é o seu plano para o pior dia possível?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 02 · ATRITO

PESSOAS E AMBIENTE

DIA **12**/66

Quem está ao seu redor influencia o que você repete. Conte para alguém sobre o desafio ou chame alguém para fazer junto.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Para quem você pode contar sobre o seu desafio?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 02 · ATRITO

RECOMPENSA IMEDIATA

DIA **13**/66

O cérebro repete o que dá prazer agora, não daqui a meses. Junte o hábito a algo que você gosta: uma música, um café, um check bem marcado.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Que pequena recompensa você pode ligar ao hábito?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 02 · ATRITO

DUAS SEMANAS

DIA **14**/66

Catorze dias de prova. Na revisão, repare nos padrões: horário, humor, o que facilita e o que trava.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA 1 2 3 4 5 VONTADE 1 2 3 4 5

REFLEXÃO DO DIA

Que padrão você percebeu nestas duas semanas?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

REVISÃO SEMANAL

SEMANA 02

DIAS 8 A 14

PINTE OS DIAS CUMPRIDOS

8 9 10 11 12 13 14

DIAS CUMPRIDOS (DE 7)

VERSÕES MÍNIMAS

NOTA DA SEMANA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

O QUE FUNCIONOU?

O QUE TRAVOU OU ATRAPALHOU?

O QUE VOU AJUSTAR NO MEU SISTEMA?

MEU COMPROMISSO PARA A PRÓXIMA SEMANA

FASE 02 · ATRITO

NUNCA FALHE DUAS VEZES

DIA **15**/66

Falhar um dia é acidente. Falhar dois começa outro hábito, o de não fazer. Se escorregou ontem, hoje é inegociável.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Se você falhar, qual é a sua regra de volta?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 02 · ATRITO

O TÉDIO

DIA **16**/66

Em algum momento vai ficar chato. Quem constrói resultado aprende a continuar no tédio. Ele é sinal de que o hábito está virando rotina.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Como você lida com a parte chata?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 02 · ATRITO

VOTOS NA SUA IDENTIDADE

DIA **17** /66

Cada vez que você cumpre, deposita um voto na pessoa que quer ser. Você não precisa de todos os votos, precisa da maioria.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Como é a pessoa que faz isso todos os dias?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 02 · ATRITO

PROCRASTINAÇÃO É EMOÇÃO

DIA **18**/66

Adiar quase nunca é falta de tempo. É fugir de um desconforto. Dê nome ao desconforto e comece mesmo assim, por cinco minutos.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Que desconforto apareceu hoje antes de começar?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 02 · ATRITO

CORTE O QUE COMPETE

DIA **19**/66

Seu hábito disputa espaço com o celular, a TV e a cama. No seu horário, deixe o que compete mais difícil de alcançar.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

O que mais rouba o horário do seu hábito?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 02 · ATRITO

CELEBRE PEQUENO

DIA **20**/66

Vinte dias merecem reconhecimento. Não espere o grande resultado para sentir orgulho do processo.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Como você vai celebrar seus 20 dias?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 02 · ATRITO

TRÊS SEMANAS

DIA **21**/66

Aqui termina a fase mais difícil para a maioria das pessoas. Faça a revisão e prepare a fase de construção.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Qual foi o dia mais difícil até agora e por que você não parou?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

REVISÃO SEMANAL

SEMANA 03

DIAS 15 A 21

PINTE OS DIAS CUMPRIDOS

15 16 17 18 19 20 21

DIAS CUMPRIDOS (DE 7)

VERSÕES MÍNIMAS

NOTA DA SEMANA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

O QUE FUNCIONOU?

O QUE TRAVOU OU ATRAPALHOU?

O QUE VOU AJUSTAR NO MEU SISTEMA?

MEU COMPROMISSO PARA A PRÓXIMA SEMANA

03

FASE 03 · DIAS 22 A 45

CONSTRUÇÃO

O hábito começa a pesar menos.

O QUE ESPERAR

Você percebe que já não briga tanto consigo mesmo. Alguns dias o hábito acontece quase sem pensar.

SUA MISSÃO

Proteger o horário, ajustar o sistema e, se fizer sentido, subir o nível devagar.

A ARMADILHA

Excesso de confiança. Parar de registrar, pular o gatilho ou aumentar demais de uma vez.

A REGRA DA FASE

Aumente no máximo 10% por semana. Crescimento lento é crescimento que fica.

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

FASE DE CONSTRUÇÃO

DIA **22**/66

O hábito já pede menos esforço. Agora o cuidado é outro: não aumentar demais e quebrar o que está funcionando.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Seu hábito está mais leve do que no dia 1?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

AJUSTE FINO

DIA **23**/66

Se a versão ideal ficou fácil, suba pouco: 10% a mais de tempo, de páginas ou de repetições. Crescimento lento dura.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Vale subir um pouco o nível? Quanto?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

CONHEÇA SEU HORÁRIO

DIA **24**/66

Você já tem dados. Em que horário você mais cumpriu? Proteja esse horário como protegeria uma reunião importante.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Qual horário funciona melhor para você?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

OLHE O MAPA

DIA **25**/66

Você já passou de um terço do desafio. Abra o mapa dos 66 dias e conte quantos círculos já estão cheios.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Quantos dias você cumpriu até agora?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

DIGA NÃO

DIA **26**/66

Todo hábito novo exige dizer não a alguma coisa. Escolha com consciência o que sai da rotina para ele caber.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

O que você deixou de fazer para cumprir o desafio?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

SEM VONTADE TAMBÉM VALE

DIA **27** /66

O profissional faz no dia em que não está a fim. É isso que separa quem tenta de quem constrói.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Hoje você fez com vontade ou sem? Qual dos dois valeu mais?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

QUATRO SEMANAS

DIA **28**/66

Um mês de prova concreta. Na revisão, compare como você se vê hoje e como se via no dia 1.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA 1 2 3 4 5 VONTADE 1 2 3 4 5

REFLEXÃO DO DIA

Que frase você diria para o você do dia 1?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

REVISÃO SEMANAL

SEMANA 04

DIAS 22 A 28

PINTE OS DIAS CUMPRIDOS

22 23 24 25 26 27 28

DIAS CUMPRIDOS (DE 7)

VERSÕES MÍNIMAS

NOTA DA SEMANA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

O QUE FUNCIONOU?

O QUE TRAVOU OU ATRAPALHOU?

O QUE VOU AJUSTAR NO MEU SISTEMA?

MEU COMPROMISSO PARA A PRÓXIMA SEMANA

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

EMPILHE DEPOIS

DIA **29**/66

Um hábito firme pode servir de gatilho para outro. Não comece outro agora, só observe onde um segundo hábito poderia encaixar depois do dia 66.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Que hábito poderia vir depois deste?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

TRINTA

DIA **30**/66

Trinta dias. A maioria dos desafios terminaria aqui. O seu está perto da metade, porque hábito de verdade pede mais tempo.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

O que fez você continuar até aqui?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

CUIDADO COM O "JÁ SEI"

DIA **31**/66

Excesso de confiança derruba sequências. Continue registrando, mesmo quando parecer desnecessário.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5)

VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Você tem pulado alguma parte do sistema?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

O CUSTO DE NÃO FAZER

DIA **32**/66

Pense no seu ano se você não tivesse começado. Os dias passariam do mesmo jeito. A diferença está no que fica deles.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

O que estaria igual se você não tivesse começado?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

METADE

DIA **33**/66

33 de 66. Exatamente metade. Tudo o que você construiu até aqui, vai construir de novo, só que com mais facilidade.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Qual foi sua maior lição da primeira metade?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

GENTIL, NÃO FROUXO

DIA **34**/66

Errou? Não se castigue, ajuste. A culpa gasta a energia que deveria ir para o próximo dia.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Como você fala consigo mesmo quando falha?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

CINCO SEMANAS

DIA **35**/66

Se a sequência quebrou em algum ponto, descubra o motivo real na revisão. Mude o sistema, não a meta.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA 1 2 3 4 5 VONTADE 1 2 3 4 5

REFLEXÃO DO DIA

O que mais atrapalhou nesta semana?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

REVISÃO SEMANAL

SEMANA 05

DIAS 29 A 35

PINTE OS DIAS CUMPRIDOS

29 30 31 32 33 34 35

DIAS CUMPRIDOS (DE 7)

VERSÕES MÍNIMAS

NOTA DA SEMANA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

O QUE FUNCIONOU?

O QUE TRAVOU OU ATRAPALHOU?

O QUE VOU AJUSTAR NO MEU SISTEMA?

MEU COMPROMISSO PARA A PRÓXIMA SEMANA

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

À VISTA

DIA **36**/66

O que fica à vista é lembrado. Deixe o mapa dos 66 dias num lugar onde você olhe todos os dias.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Onde está o seu mapa agora?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

DIAS FORA DA ROTINA

DIA **37** /66

Fim de semana, feriado, viagem. Tenha uma versão do hábito pensada para os dias que fogem do normal.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA 1 2 3 4 5 VONTADE 1 2 3 4 5

REFLEXÃO DO DIA

Qual é a sua versão para fim de semana ou viagem?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

ENERGIA

DIA **38**/66

Sono, alimentação e movimento sustentam qualquer hábito. Se tudo está mais pesado, olhe primeiro para o seu descanso.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Como está o seu sono nesta semana?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

AÇÃO ANTES DA VONTADE

DIA **39**/66

A vontade costuma aparecer depois que você começa. Faça só o primeiro movimento, o mais simples, e deixe o resto vir.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA 1 2 3 4 5 VONTADE 1 2 3 4 5

REFLEXÃO DO DIA

Qual é o primeiro movimento do seu hábito?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

QUARENTA

DIA **40**/66

Quarenta dias de decisão repetida. Isso já faz parte de quem você é.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Em que situação você percebeu que o hábito já faz parte de você?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

ATENÇÃO INTEIRA

DIA **41**/66

Durante o hábito, celular longe. Atenção dividida faz o hábito render menos e parecer mais pesado.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

O que mais te distrai durante o hábito?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

SEIS SEMANAS

DIA **42**/66

Você está a 24 dias da linha final. Na revisão, olhe o que funciona e reforce.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA 1 2 3 4 5 VONTADE 1 2 3 4 5

REFLEXÃO DO DIA

O que você precisa reforçar para as próximas semanas?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

REVISÃO SEMANAL

SEMANA 06

DIAS 36 A 42

PINTE OS DIAS CUMPRIDOS

36 37 38 39 40 41 42

DIAS CUMPRIDOS (DE 7)

VERSÕES MÍNIMAS

NOTA DA SEMANA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

O QUE FUNCIONOU?

O QUE TRAVOU OU ATRAPALHOU?

O QUE VOU AJUSTAR NO MEU SISTEMA?

MEU COMPROMISSO PARA A PRÓXIMA SEMANA

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

MUDANÇA SILENCIOSA

DIA **43**/66

Mudar um hábito é silencioso. Às vezes você só percebe olhando para trás. Confie no registro.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Que prova de progresso você tem no papel?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

ENSINE ALGUÉM

DIA **44**/66

Contar a alguém o que você aprendeu fixa o aprendizado e reforça a sua identidade.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Para quem você poderia ensinar algo do que aprendeu?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 03 · CONSTRUÇÃO

FIM DA CONSTRUÇÃO

DIA **45**/66

Amanhã começa a fase da identidade. Você está deixando de tentar um hábito e passando a ser alguém que tem esse hábito.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Como você se descreve hoje em relação ao hábito?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

04

FASE 04 · DIAS 46 A 66

IDENTIDADE

Você deixa de tentar e passa a ser.

O QUE ESPERAR

O hábito vira parte de quem você é. A pergunta deixa de ser "vou conseguir?" e passa a ser "quem eu sou?".

SUA MISSÃO

Terminar forte, consolidar a rotina e planejar o que vem depois do dia 66.

A ARMADILHA

Relaxar na reta final ou tratar o dia 66 como linha de chegada para parar.

A REGRA DA FASE

O dia 66 não é o fim do hábito. É o fim da fase em que ele dependia de esforço.

FASE 04 · IDENTIDADE

QUEM VOCÊ É

DIA **46**/66

A pergunta mudou. Não é mais "vou conseguir?". É "quem eu sou?". E você é alguém que cumpre.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Complete: eu sou alguém que...

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 04 · IDENTIDADE

AUTOMÁTICO

DIA **47** /66

Repare se em algum momento você começou o hábito sem pensar. É isso que a ciência chama de automaticidade.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA 1 2 3 4 5 VONTADE 1 2 3 4 5

REFLEXÃO DO DIA

Alguma vez nesta semana o hábito veio no automático?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 04 · IDENTIDADE

PROTEJA A SEQUÊNCIA

DIA **48**/66

A reta final atrai descuido. Trate os próximos dias com o mesmo cuidado dos primeiros.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA 1 2 3 4 5 VONTADE 1 2 3 4 5

REFLEXÃO DO DIA

Que risco pode atrapalhar a sua reta final?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 04 · IDENTIDADE

SETE SEMANAS

DIA **49**/66

Na revisão, dê uma nota para a sua consistência e outra para o seu registro.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

De 0 a 10, que nota você dá para esta semana?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

REVISÃO SEMANAL

SEMANA 07

DIAS 43 A 49

PINTE OS DIAS CUMPRIDOS

43 44 45 46 47 48 49

DIAS CUMPRIDOS (DE 7)

VERSÕES MÍNIMAS

NOTA DA SEMANA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

O QUE FUNCIONOU?

O QUE TRAVOU OU ATRAPALHOU?

O QUE VOU AJUSTAR NO MEU SISTEMA?

MEU COMPROMISSO PARA A PRÓXIMA SEMANA

FASE 04 · IDENTIDADE

CINQUENTA

DIA **50**/66

Cinquenta dias. Pouca gente chega aqui. Você não precisa provar mais nada, só continuar.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

O que você sente olhando para 50 círculos cheios?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 04 · IDENTIDADE

SEM PLATEIA

DIA **51**/66

O que você faz quando ninguém está vendo define quem você se torna. Este hábito é só seu.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Você faria isso mesmo que ninguém soubesse?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 04 · IDENTIDADE

LUGAR FIXO

DIA **52**/66

Revise sua manhã ou sua noite. O hábito já tem um lugar fixo no seu dia?

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Descreva em uma linha como é o seu dia com o hábito.

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 04 · IDENTIDADE

PLANO DE VOLTA

DIA **53**/66

Depois do dia 66 também vão existir dias ruins. Decida agora como você volta, para nunca recomeçar do zero.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Qual é a sua regra de volta depois do desafio?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 04 · IDENTIDADE

GRATIDÃO AO PROCESSO

DIA **54**/66

Agradeça ao você que começou cansado, sem vontade e sem certeza. Foi ele que tornou isso possível.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

O que você agradece a si mesmo hoje?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 04 · IDENTIDADE

PRÓXIMO NÍVEL

DIA **55**/66

Pense em como esse hábito pode crescer nos próximos três meses, sem pressa.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Como você quer que esse hábito esteja daqui a três meses?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 04 · IDENTIDADE

OITO SEMANAS

DIA **56**/66

Faltam 10 dias. Faça a revisão e se prepare para terminar o desafio com força.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA 1 2 3 4 5 VONTADE 1 2 3 4 5

REFLEXÃO DO DIA

O que você quer sentir no dia 66?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

REVISÃO SEMANAL

SEMANA 08

DIAS 50 A 56

PINTE OS DIAS CUMPRIDOS

50 51 52 53 54 55 56

DIAS CUMPRIDOS (DE 7)

VERSÕES MÍNIMAS

NOTA DA SEMANA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

O QUE FUNCIONOU?

O QUE TRAVOU OU ATRAPALHOU?

O QUE VOU AJUSTAR NO MEU SISTEMA?

MEU COMPROMISSO PARA A PRÓXIMA SEMANA

FASE 04 · IDENTIDADE

RETA FINAL

DIA **57** /66

Contando hoje, faltam 10 círculos. Não diminua o ritmo agora.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

O que pode tirar você do eixo nestes últimos dias?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 04 · IDENTIDADE

O QUE MUDOU

DIA **58**/66

Escreva o que mudou: no corpo, na mente, na rotina, na forma como você se enxerga.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Liste três mudanças que você notou.

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 04 · IDENTIDADE

QUASE NÃO É TERMINAR

DIA **59**/66

A diferença entre quem quase termina e quem termina está nestes últimos dias.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

O que você vai fazer para garantir os próximos sete dias?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 04 · IDENTIDADE

SESSENTA

DIA **60**/66

Sessenta dias. Faltam seis para fechar o ciclo que você começou.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA 1 2 3 4 5 VONTADE 1 2 3 4 5

REFLEXÃO DO DIA

Como você vai comemorar o dia 66?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 04 · IDENTIDADE

LEMBRE O PORQUÊ

DIA **61**/66

Releia a sua Ficha do Hábito Âncora e o motivo que você escreveu lá. Ele ainda faz sentido?

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

O seu porquê mudou? Como ele é hoje?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 04 · IDENTIDADE

PRÓXIMO CICLO

DIA **62**/66

Decida se no próximo ciclo você mantém, aumenta ou empilha um novo hábito.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA 1 2 3 4 5 VONTADE 1 2 3 4 5

REFLEXÃO DO DIA

Qual será o seu próximo ciclo?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 04 · IDENTIDADE

NOVE SEMANAS

DIA **63**/66

Última revisão semanal. Olhe para as nove semanas juntas e perceba o caminho inteiro.

DATA

HORÁRIO

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA 1 2 3 4 5 VONTADE 1 2 3 4 5

REFLEXÃO DO DIA

Qual foi a semana mais importante e por quê?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

REVISÃO SEMANAL

SEMANA 09

DIAS 57 A 63

PINTE OS DIAS CUMPRIDOS

57 58 59 60 61 62 63

DIAS CUMPRIDOS (DE 7)

VERSÕES MÍNIMAS

NOTA DA SEMANA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

O QUE FUNCIONOU?

O QUE TRAVOU OU ATRAPALHOU?

O QUE VOU AJUSTAR NO MEU SISTEMA?

MEU COMPROMISSO PARA A PRÓXIMA SEMANA

FASE 04 · IDENTIDADE

PROMESSA CUMPRIDA

DIA **64**/66

Você prometeu e está cumprindo. Isso muda a confiança que você tem em si mesmo, e ela vale para todo o resto.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Em que outra área da vida essa confiança pode te ajudar?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 04 · IDENTIDADE

VÉSPERA

DIA **65**/66

Amanhã é o dia 66. Hoje, faça como se fosse um dia comum, porque é exatamente isso que um hábito é.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

O que você vai escrever para si mesmo amanhã?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

FASE 04 · IDENTIDADE

DIA 66

DIA **66**/66

Você chegou. Faça o hábito, pinte o último círculo e abra a carta que escreveu no começo do desafio.

DATA _____ HORÁRIO _____

HOJE EU: ☐ Fiz a versão ideal ☐ Fiz a mínima ☐ Não fiz

ENERGIA (1) (2) (3) (4) (5) VONTADE (1) (2) (3) (4) (5)

REFLEXÃO DO DIA

Quem você se tornou nesses 66 dias?

O QUE ME AJUDOU

O QUE ME ATRAPALHOU

MINHA VITÓRIA DE HOJE

AMANHÃ EU FAÇO ÀS

PARTE 5

CONCLUSÃO

A revisão final, o seu certificado e o que fazer depois do dia 66.

CONCLUSÃO

REVISÃO FINAL

DIAS CUMPRIDOS (DE 66) | MAIOR SEQUÊNCIA | VERSÕES MÍNIMAS

COMO EU ERA NO DIA 1

COMO EU SOU NO DIA 66

MINHAS 3 MAIORES LIÇÕES

O QUE EU SENTI AO LER A MINHA CARTA

MEU PRÓXIMO CICLO

- [ ] Manter este hábito
- [ ] Subir o nível
- [ ] Empilhar um hábito novo

CERTIFICADO DE CONCLUSÃO

66

DIAS CUMPRIDOS

Certifico que eu, _____,

concluí o Desafio 66 Dias com o hábito

_____,

de ___/___/_____ a ___/___/_____.

_____

ASSINATURA

EU CUMPRO O QUE PROMETO PARA MIM.

CONCLUSÃO

E AGORA?

O dia 66 fecha a fase em que o hábito dependia de esforço. Agora ele precisa de manutenção, não de força. Escolha um dos três caminhos.

01

MANTER

Continue com o mesmo hábito por mais um ciclo. Use só o Mapa dos 66 Dias e a revisão semanal.

02

SUBIR O NÍVEL

Aumente a versão ideal em até 10% por semana. A versão mínima continua valendo para os dias ruins.

03

EMPILHAR

Use o hábito atual como gatilho do próximo: "depois que eu [hábito atual], eu vou [novo hábito]".

A REGRA QUE VALE PARA SEMPRE

Você vai ter semanas ruins, viagens e fases puxadas. Quando o hábito cair, não recomece do zero e não espere uma segunda-feira. Volte para a versão mínima no dia seguinte. Quem sabe voltar rápido nunca perde o que construiu.

> **DISCIPLINA NÃO É NUNCA FALHAR.**
> **É SABER VOLTAR NO DIA SEGUINTE.**

ISSO FOI SÓ O COMEÇO

VOCÊ PROVOU QUE CUMPRE O QUE PROMETE.

Quem chega ao dia 66 aprende uma coisa que vale para qualquer área da vida: mudança não é um evento, é uma sequência de dias comuns bem feitos.

Os próximos passos estão chegando no perfil que te enviou este desafio. Fique por perto.

MOSTRE O SEU MAPA

Poste uma foto do seu Mapa dos 66 Dias nos stories e marque o perfil que te enviou este desafio. O seu resultado pode ser o empurrão que alguém estava esperando.