



HÁBITOS

“Para mudar nossos hábitos, primeiro temos que assumir o compromisso profundo de pagar o preço que for necessário”.

- Wiliam James

Anote abaixo ou em um caderno próprio, alguns dos hábitos que fazem parte de seu dia a dia. Alguns devem ser conscientes e provavelmente alguns outros, nem tanto.

O objetivo desse exercício é te trazer para o momento presente, te deixando mais consciente de suas escolhas.

O primeiro passo é identificar como tem sido seus hábitos, quais os que contribuem para seu bem estar- “adubos” , e quais os que funcionam como “ervas-daninhas” que vão te sufocando vagorosamente e te impedem de ser quem você, verdadeiramente é!



Hábitos “Ervas daninhas”

Exemplos. Escreva sobre os seus:

1) Exemplos: Acordo e vou direto para as redes sociais ou para os noticiários de TV

2) Quando encontro alguém pra conversar, olho pra pessoa, mas com tanta coisa a fazer, nem presto atenção na conversa, adoro fazer minhas listas mentais do que fazer

3) Saio de casa e não tenho tempo de arrumar minha cama

Hábitos “Adubos”

Exemplos. Escreva sobre os seus:

1) Quando consigo acordar 10 minutos antes do horário programado e dedico 5 min para uma prece, uma meditação, ou simplesmente visualizar como será meu dia

2) Antes de dormir, anoto as prioridades do dia seguinte. Desde as profissionais até o ligar para uma amiga (o) que há muito tempo não falo

3) Quando organizo minha mesa de trabalho

“A inspiração sem ação, não é nada”.

Geisa Mourão

OXITOMINAS