

Modelo: Avaliação de Hábitos

AVALIAÇÃO DE HÁBITOS é um método simples para se tornar mais consciente e perceber hábitos e comportamentos que poderiam passar despercebidos. Este método é abordado no Capítulo 4 do livro *Hábitos Atômicos*.

Para fazer sua própria Avaliação de Hábitos, escreva uma lista de seus hábitos diários. Comece pelo início de seu dia e adicione todos seus hábitos: acordar, desligar o alarme, arrumar a cama, escovar os dentes, etc.

Depois de concluir a lista, analise cada comportamento e pergunte-se: este é um hábito bom, mau ou neutro?”

- Se for um hábito bom, escreva “+” ao lado.
- Se for um hábito mau, escreva “-” ao lado.
- Se for um hábito neutro, escreva “=” ao lado.

Se tiver dificuldades em determinar como avaliar um certo hábito, eis uma pergunta que gostaria que se fizesse: “Este comportamento ajuda a me tornar o tipo de pessoa que desejo ser? Este hábito é um voto a favor ou contra minha identidade desejada?” Os hábitos que reforçam sua identidade desejada geralmente são bons. Os que entram em conflito com ela, maus. (Para saber mais sobre o que torna um hábito bom ou mau, veja o Capítulo 4.)

Ao criar a Avaliação de Hábitos, não há necessidade de mudar nada a princípio. O objetivo deste exercício não é mudar seu comportamento — nem mesmo os maus hábitos. Por ora, basta que observe o que realmente está acontecendo.

Sinta-se à vontade para usar o modelo a seguir para criar sua própria Avaliação de Hábitos.

