

Um mês de pequenos passos

Escolha até seis hábitos e defina antes quais dias estão no seu plano.

Mês / ano: _____ Meu foco neste mês: _____

Nos meses mais curtos, risque as colunas dos dias que não existem.

Hábito / ação que conta como feita	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

F = feito N = previsto e não realizado - = dia sem compromisso

Em branco = ainda não registrado. Não preencha por suposição.

O que facilitou? _____

O que vou ajustar? _____

Uma semana que cabe na rotina

Anote a ação mínima. Marque um traço nos dias sem compromisso antes de começar.

Semana de: _____ até _____

Hábito / ação que conta como feita	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom

F = feito N = previsto e não realizado - = dia sem compromisso

Em branco = ainda não registrado. Não preencha por suposição.

Funcionou melhor quando: _____

Meu único ajuste para a próxima semana: _____

O registro ajuda a decidir o próximo passo

Situação ilustrativa: ler duas páginas depois do café, de segunda a sexta.

Plano: 5 oportunidades | Realizado: 4 execuções | Taxa: $4 \div 5 \times 100 = 80\%$

Hábito / ação que conta como feita	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Ler duas páginas	F	F	N	F	F	-	-

F = feito N = previsto e não realizado - = dia sem compromisso

Em branco = ainda não registrado. Não preencha por suposição.

O que aconteceu na quarta?

Saí mais cedo e não separei outra oportunidade. Na quinta, retomei a ação mínima.

O que muda na próxima semana?

Vou deixar o livro na mesa e definir uma alternativa para as manhãs em que sair cedo.

Dias livres não contam como falhas. Uma interrupção não apaga as execuções anteriores.

Se não havia nenhuma oportunidade planejada, a taxa não se aplica. Não divida por zero.