



Checklist: Plano de 7 Dias para Mudar um Hábito Ruim

Dia 1 – Identifique seu hábito e gatilho

- Defina claramente qual hábito você quer mudar
- Observe e anote o momento ou situação que dispara esse hábito (gatilho)

Dia 2 – Entenda a recompensa que o hábito oferece

- Reflita sobre o que você ganha ao repetir esse hábito
- Anote as sensações ou benefícios percebidos (prazer, alívio, distração)

Dia 3 – Escolha uma nova rotina para substituir o hábito ruim

- Pense em uma ação alternativa que gere uma recompensa parecida
- Planeje essa nova rotina para aplicar sempre que o gatilho aparecer

Dia 4 – Prepare o ambiente para facilitar o novo hábito

- Organize seu espaço para tornar o novo comportamento mais acessível
- Use lembretes visuais (post-its, alarmes no celular, objetos à vista)

Dia 5 – Comece a prática da nova rotina

- Execute a ação alternativa assim que identificar o gatilho
- Seja paciente e focado no processo, mesmo que difícil no começo

Dia 6 – Reforce a consistência com pequenas repetições

- Comprometa-se com micro ações diárias relacionadas ao novo hábito



- Anote seus progressos e desafios para se manter motivado

Dia 7 – Avalie os resultados e celebre as conquistas

- Observe as mudanças na sua rotina e no seu comportamento
- Reconheça e comemore cada avanço, mesmo que pequeno