

# WARP SPEED HABITS

Uma Abordagem Baseada na Ciência  
para Alavancar a Mudança nas Organizações



**BRAIN  
SCANS®**

SOLUTION  
SUITE

Direitos de autor © 2024 Marco Neves. Todos os Direitos Reservados.

*Warp Speed Habits: Uma Abordagem Baseada na Ciência para Alavancar a Mudança nas Organizações*  
Direitos de autor © Marco Neves

*Design* da capa por Marco Neves

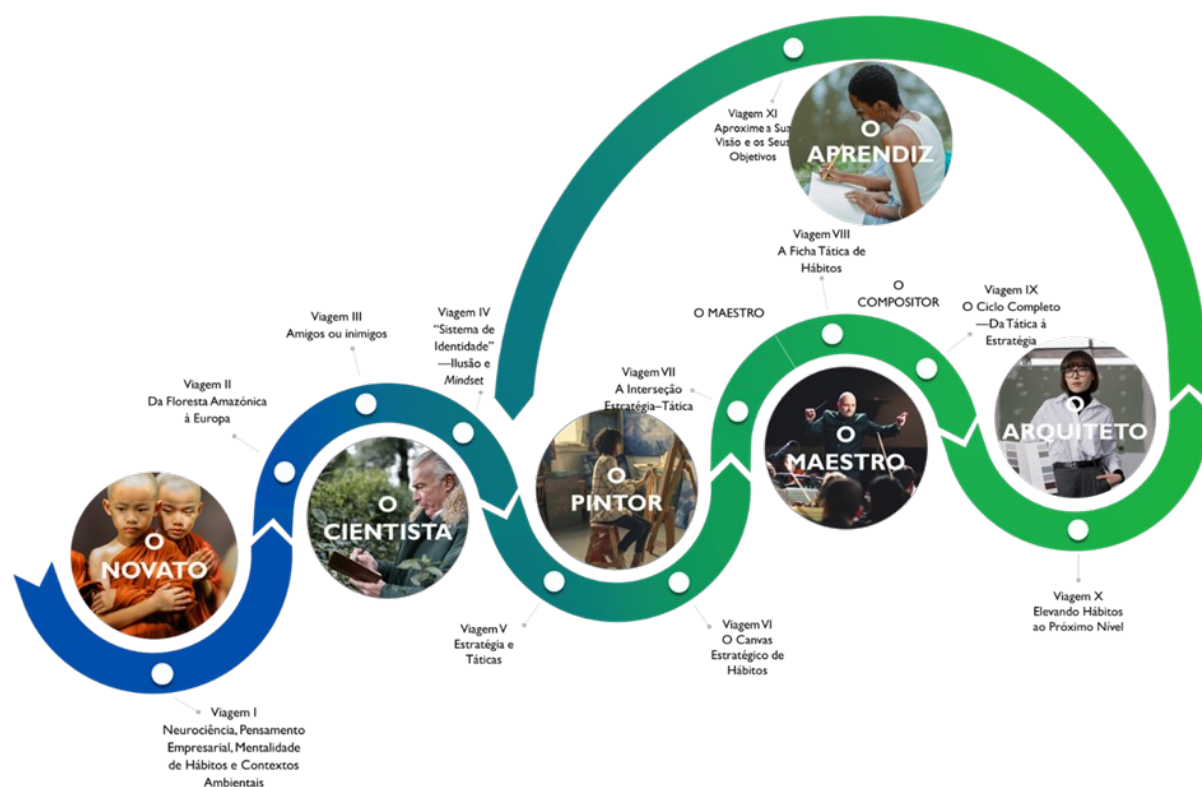
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio - eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou qualquer outro, exceto breves citações, não excedendo 400 palavras, sem a permissão prévia do autor.

O autor não será responsável por qualquer perda de lucro ou quaisquer outros danos comerciais, incluindo, mas não limitado a danos especiais, incidentais, consequenciais ou outros danos.

# A Sua Jornada

Tal como o capitão e a tripulação da *Starship Enterprise* em *Star Trek* nas suas viagens e missões para descobrir novos mundos, ou a tripulação submarina em *Fantastic Voyage* reduzida a tamanho microscópico para reparar os danos ao cérebro de um cientista, em *Warp Speed Habits* vai viajar e explorar diferentes mundos na sua jornada para criar e mudar hábitos.

Através dos seus avatares, irá executar 11 viagens e completará 48 missões em ordem sequencial.



## PARTE 3

# O Pintor

*Um artista que irá pintar autorretratos de estados de identidade, comportamentos e hábitos atuais e desejados.*

Irá escolher e desenhar os seus hábitos olhando para a mudança que pretende alcançar a longo prazo e definir a sua visão e os objetivos estratégicos relacionados com os seus hábitos e os comportamentos que deseja mudar.



## VIAGEM V

# Estratégia e Táticas



### OBJETIVOS

- Compreender que é imperativo alinhar o seu foco a longo prazo com as suas ações a curto prazo.
- Ter um conhecimento inicial das viagens estratégico-táticas que empreenderá com base no roteiro *Warp Speed Habits*.



### A MISSÃO

14 Pensar Estrategicamente, Agir Taticamente



### Missão 14: Pensar Estrategicamente, Agir Taticamente

No seguinte breve exercício intuitivo, classifique a natureza dos itens como estratégicos ou táticos.

|                                                  |                                                                    |                                                    |                                         |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Objetivos “estreitos”, permitindo um maior foco. | Representa o “porquê”, o seu futuro <i>Sistema de Identidade</i> . | Inclui metas de curto prazo, de três a seis meses. | Explica o “como”.                       |
| (a) <input type="text"/>                         | (b) <input type="text"/>                                           | (c) <input type="text"/>                           | (d) <input type="text"/>                |
| Estável e não deve mudar neste período.          | Objetivos amplos.                                                  | Ajustável e pode ser alterado rapidamente.         | Longo prazo, de seis meses a dois anos. |
| (e) <input type="text"/>                         | (f) <input type="text"/>                                           | (g) <input type="text"/>                           | (h) <input type="text"/>                |

*As respostas desta missão são fornecidas abaixo.*

#### RESPOSTAS DA MISSÃO:

(a) tático (b) estratégico (c) tático (d) tático (e) estratégico (f) estratégico (g) tático  
(h) estratégico

## VIAGEM VI

# Tela Estratégica de Hábitos



### OBJETIVOS

- Pintar o seu autorretrato atual usando A Tela Estratégica de Hábitos. Este Tela permitirá que aumente o seu auto-conhecimento e identifique áreas para melhoria nas competências que deseja aumentar.
- Pintar o seu futuro *Sistema de Identidade* e apreciar o seu novo conteúdo narrativo.



### AS MISSÕES

- 15 Use a Sua Lupa
- 16 Reconheça os Padrões Atuais na Tela
- 17 Alavanque as suas Esferas de Ação
- 18 Liberte o Poder do Propósito
- 19 Defina os seus Objetivos Estratégicos
- 20 Avalie os seus Objetivos Estratégicos
- 21 Defina os seus Drivers Emocionais
- 22 Priorize os seus Objetivos

Nota: Ao longo destas missões, terá oportunidade de rever a output das missões de Michael.



### Missão 15: Use a Sua Lupa

A autoconsciência é claramente uma competência difícil de desenvolver, mas é também um requisito fundamental para quem quer construir ou mudar hábitos.

Se não conseguir refletir sobre o seu autorretrato atual, não vai ter qualquer base para assumir novos desafios. Não vai ser capaz de monitorizar a intensidade, a cor, dimensões e profundidade do seu autorretrato nem identificar potenciais melhorias.

O auto-conhecimento é uma capacidade difícil de desenvolver, mas fundamental para aqueles que querem construir ou mudar hábitos. Responda às seguintes questões:

|                                                                                                               |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Percebe que não está a ouvir os outros?                                                                       | <input type="text"/> |
| Tem dificuldade em aceitar feedback?                                                                          | <input type="text"/> |
| Tem dificuldade em entender a perspetiva de outras pessoas?                                                   | <input type="text"/> |
| Tem dificuldade em “ler nas entrelinhas” quando entra numa sala, e em adaptar a sua mensagem à sua audiência? | <input type="text"/> |
| Tem uma opinião inflacionada de si próprio e do seu desempenho?                                               | <input type="text"/> |

*Se respondeu positivamente a qualquer uma destas questões, ainda pode pensar que é autoconsciente, mas provavelmente não é. Está a demonstrar comportamentos consistentes com indivíduos que não são autoconscientes.*





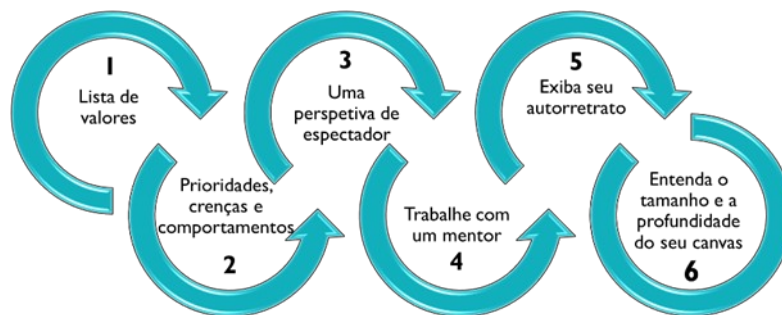
## Missão 16: Reconhecer Padrões Atuais na Tela

Como é que pode melhorar esta competência tão necessária de autoconsciência para se desenvolver? Como é que pode começar a ver os pressupostos, preconceitos e outros defeitos a que pode estar cego na Tela do seu atual autorretrato? Como é que pode ver e compreender os padrões, séries de oportunidades, mudanças e pinceladas que terá de aplicar à sua pintura?

Para levar a cabo esta missão, vai precisar de reservar diversas sessões de uma hora. Antes de começar, encontre um lugar silencioso e seguro para se sentar, sem distrações, para potenciar a sua concentração. Esta é uma parte essencial da pintura do seu autorretrato.

Pode manter o esboço simples quando começa. Ao longo do tempo, pode acrescentar mais complexidade. Permita-se ajustar às armadilhas cerebrais e ao seu *Sistema de Identidade de Ilusão e Mentalidade* quando tentam impedir a sua passagem, mas acima de tudo, dedique-se ao processo.

Ao passar pelos seis exercícios mostrados na figura, vai desenvolver uma consciência de si próprio, das suas necessidades, desejos, dos seus pontos fortes e fracos, permitindo-lhe conectar-se ao seu *Sistema de Identidade*.



### 1. Crie uma Lista de Valores

Pode realizar o seguinte exercício de 15 a 20 minutos individualmente ou com um colega.

Vai criar um autorretrato preliminar no seu Tela, para o ajudar a compreender os seus valores. Deve tentar completar a primeira versão numa só sessão.

Enumere dois a três aspetos que valoriza mais nas categorias apresentadas na tabela, fornecendo ao mesmo tempo uma breve descrição do que significam para si.

|                               |  |           |
|-------------------------------|--|-----------|
| <b>Eu</b>                     |  |           |
| Valor                         |  | Descrição |
| 1                             |  |           |
| 2                             |  |           |
| 3                             |  |           |
| <b>Líderes</b>                |  |           |
| Valor                         |  | Descrição |
| 1                             |  |           |
| 2                             |  |           |
| 3                             |  |           |
| <b>Membros de Equipa</b>      |  |           |
| Valor                         |  | Descrição |
| 1                             |  |           |
| 2                             |  |           |
| 3                             |  |           |
| <b>Colegas</b>                |  |           |
| Valor                         |  | Descrição |
| 1                             |  |           |
| 2                             |  |           |
| 3                             |  |           |
| <b>Cultura Organizacional</b> |  |           |
| Valor                         |  | Descrição |
| 1                             |  |           |
| 2                             |  |           |
| 3                             |  |           |

Ao considerar as diferentes categorias, e para facilitar este exercício, faça as seguintes questões:

- Consegue identificar cinco a seis dos seus valores mais importantes? Pense em aspetos tais como confiança e integridade, e no seu significado para si.

- Pense nos seus pontos fortes que outras pessoas já referiram. Como é que estes pontos têm potenciado as suas conquistas?
- Que outros pontos fortes considera ter?
- Quais considera serem os seus pontos fracos, e como é que estes afetam o seu desempenho?
- Outras pessoas comentaram as suas fraquezas?
- Consegue identificar as alavancas no seu ambiente de trabalho ou cultura organizacional que o fazem sentir empenhado entusiasmado, e um colaborador ativo?
- Que competências é que traz ao seu local de trabalho que subutiliza?
- Quais são as principais características dos líderes e colegas de trabalho na sua organização?

Uma vez concluído este exercício, reflita sobre a forma como correu. Foi fácil ou mais desafiante do que esperava? Vai ficar surpreendido ao saber que muitas pessoas não conseguem articular claramente os seus valores na primeira ronda.

### Lista e Descrição de Valores do Michael

O Michael achou este primeiro exercício bastante desafiador, mas após começar, conseguiu alcançar a dinâmica necessária para o concluir.

O resultado do Michael para este primeiro exercício é apresentado na figura seguinte.

|            |                        | Aspetos           |                                                                                      |                       |                                                                           |             |                                                                         |
|------------|------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------|
|            |                        | 1                 | Descrição                                                                            | 2                     | Descrição                                                                 | 3           | Descrição                                                               |
| Categorias | Você próprio           | Atitude Positiva  | Interações sociais positivas; gestão das emoções; vendo desafios como oportunidades. | Imparcialidade        | Melhorar relacionamentos com colegas; eliminar/reduzir preconceitos.      | Auto estima | Apreciar e gostar de mim próprio, independentemente das circunstâncias. |
|            | Líderes                | Integridade       | Princípios morais fortes.                                                            | Confiável             | Merecedor de confiança.                                                   | Visionário  | Pensamento de longo prazo.                                              |
|            | Membros da equipa      | Integrados        | Alavancar trabalho conjunto / trabalho em equipe.                                    | Mentalidade positiva  | Abertura para aprender com os outros; Curioso; Determinação para crescer. | Ambição     | Trabalhar para alcançar metas desafiantes.                              |
|            | Colegas                | Pares Positivos   | Inspire escolhas positivas; apoie os outros.                                         | Diversidade           | Assegurar diversas perspetivas e inclusão.                                | Respeito    | Tratar os outros com respeito.                                          |
|            | Cultura Organizacional | Melhoria Contínua | Desafiar continuamente o status quo.                                                 | Ambiente colaborativo | Trabalhar em conjunto para conseguir mais.                                | Equidade    | Diversidade e inclusão.                                                 |

Nos seguintes exercícios desta missão, vai adicionar intensidade, uma variedade de cores, pinceladas diversas e mais detalhe à sua pintura.

## 2. Reflita sobre Prioridades, Crenças e Comportamentos

Neste exercício, vai compreender porque é que os valores que descreveu são importantes, como é que afetam as suas ações atuais e como é que vão afetar as suas futuras ações dentro do seu ambiente de trabalho.

As suas respostas às perguntas abaixo, categorizadas em prioridades, crenças e comportamentos, vão dar-lhe uma crescente consciencialização de valores associados ao seu

autorretrato e à forma como interage e é percebido pelo seu mundo.

Como resultado deste exercício, vai poder deixar alguns valores intocados no seu Tela, mas vai tornar outros mais ricos, mais complexos e densos.



### Prioridades

- Quais são os valores que mais aparecem nas diversas categorias?

- Considera esses valores ou outros mais importantes?

- Porque são esses valores importantes para si?

### Crenças

- Porque é que faz o que faz e acredita no que acredita?

- Conhece as fontes dos seus valores?

- Como é que esses valores foram criados e consolidados?

- Os valores estavam presentes na sua infância ou idade adulta?

- Os valores e princípios centrais originam de uma fonte interna ou externa de status e autoridade?

|  |
|--|
|  |
|--|

### Comportamentos

- Quais destes valores se relacionam com atividades que realizou ontem ou hoje?

|  |
|--|
|  |
|--|

- Se continuar a realizar essas atividades, onde estará daqui a dois, cinco ou dez anos?

|  |
|--|
|  |
|--|

- Como acha que estes aspetos afetam o seu comportamento em relação aos outros?

|  |
|--|
|  |
|--|

- Como acha que os aspetos comportamentais que listou nas categorias relacionadas a líderes, membros da equipa e colegas afetam o comportamento em si e nos outros, e qual é o impacto geral na cultura organizacional?

|  |
|--|
|  |
|--|

Faça um *shortlist* dos seus Valores

- Com base na sua reflexão, selecione dois valores que sinta que tem de melhorar e que pode aproveitar para alavancar o seu *Sistema de Identidade*.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

### A Reflexão e *Shortlist* do Michael

Da sua reflexão, Michael selecionou dois valores que sente que afetam o seu comportamento no seu ambiente de trabalho.

#### 1. *Atitude Positiva*

O Michael viu que certos eventos no trabalho têm um impacto emocional nos seus colegas e amigos, com consequentes estados emocionais que afetam tanto os comportamentos como as atitudes.

Desde as opiniões críticas e não construtivas depois de semanas de trabalho desafiante, passando por quando um cliente ou colega lhe fala bruscamente, até quando o seu chefe lhe atribui mais trabalho, levando a maior sobrecarga, estes ou outros eventos semelhantes contribuíram para a raiva, irritação, desapontamento ou infelicidade.

O Michael viu como estas emoções podem levar a um local de trabalho improdutivo.

Ele também reconhece que gerir e regular as suas emoções em interações sociais potencialmente conflituosas é fundamental para criar ambientes funcionais positivos.

## ***2. Equidade***

O Michael sente que disposições injustas e preconceitos são predominantes nos seus comportamentos, bem como entre alguns dos seus colegas e membros de equipa, levando a um compromisso incómodo em prol da coesão social.

Na sequência desta reflexão, ele sabe agora que vai ter de desafiar e ultrapassar estes preconceitos comportamentais.

## ***3. Torne-se Espectador do seu Autorretrato***

Agora que adicionou contraste ao seu autorretrato, pode dar-lhe mais profundidade, cor e intensidade, tomando uma perspetiva de espectador da pintura da sua tela e das áreas que quer realçar.

Imagine entrar na sua galeria privada e ver a sua coleção, com o seu autorretrato que encomendou e pintou.

Pergunte a si mesmo:

- Lembra-se de situações onde os seus valores estavam fortemente presentes e provocaram desconforto a si ou a outras pessoas?

- O que é que poderia estar errado na pintura, nos seus valores e comportamentos?

- Podem existir outras formas de ver o mundo para além da sua perspetiva, tão verdadeiras como as pinceladas no seu autorretrato?

- Baseado nas suas respostas, é capaz de identificar pressupostos, preconceitos, e outras falhas que estão presentes no seu autorretrato?

Durante este processo, escreva o que está a pensar e as emoções que está a sentir, tornando os seus pensamentos e processos de pensamentos mais tangíveis.

### **A Perspetiva do Espectador de Michael**

Levou algum tempo para o Michael se ajustar a este exercício, mas trabalhando com um mentor (ver passo 4. Trabalhar com um Mentor) que constantemente desafiava as suas perceções, ele foi capaz de se tornar um espectador do seu autorretrato, distanciando-se gradualmente e analisando-o a partir de uma perspetiva de terceira pessoa.

Das duas áreas escolhidas, ele foi capaz de dar mais profundidade às suas pinceladas iniciais.

#### ***1. Atitude Positiva***

O Michael reconheceu que, em certas situações, as suas respostas diretas e instintivas, que na altura pareciam as corretas, tinham levado a desconfortáveis estados de afastamento dos seus chefes de equipa e colegas.

O Michael reconheceu que gerir e regular as suas emoções em encontros sociais potencialmente conflituosos era crítico para a criação de ambientes funcionais positivos.

## ***2. Equidade***

Refletindo sobre certos eventos, ele percebeu que vários preconceitos comportamentais na organização o tinham tornado cego relativamente à forma como se via a ele próprio e aos outros, gerando situações injustas, com um impacto prejudicial no desempenho individual e na dinâmica da equipa.

Após esta reflexão, ele agora sabe que vai ter de desafiar e superar estes preconceitos comportamentais.



### **Missão 17: Alavancar as Suas Esferas de Ação**

Antes de definir as suas EdA, e para entender melhor o contexto das mesmas, vejamos como Michael as desenvolveu.

## **EdA do Michael**

O Michael identificou duas áreas de oportunidades, nomeadamente a necessidade de criar um ambiente de trabalho funcional positivo e de combater os preconceitos no seu local de trabalho.

Baseado nestas áreas de oportunidades, o Michael definiu duas EdA:

1. **Sentimento**—Criar ambientes de equipa funcionais.
2. **Preconceito**—Desafiar e superar preconceitos sociais, emocionais, e de comportamentos (ir)racionais no local de trabalho.

O Michael sabe que ambas estas EdA são desafiadoras e acionáveis e vão contribuir para melhorar as suas capacidades de liderança.



Com base no seu propósito e no exemplo demonstrado acima, pode agora definir as suas EdA.

| <b>Esferas de Ação</b> |  |
|------------------------|--|
| I                      |  |
| II                     |  |
| III                    |  |



### **Missão 18: Liberte o Poder do Propósito**

Reserve um par de horas para trabalhar na sua declaração de visão. Nesta fase, não tente obter uma pintura exata do seu futuro autorretrato.

Com tempo, ao voltar a este exercício, pode adicionar ou ajustar a sua visão, por exemplo, ao rever as prioridades dos seus valores ou identificar falhas e preconceitos que deseja melhorar.

Os passos necessários para elaborar a sua visão incluem:

#### ***Passo 1—Reveja os seus Valores***

Reveja os valores fundamentais que definiu e os resultados dos seus exercícios de autoconsciência das missões anteriores. Assim que concluir este passo, está pronto para conceber uma declaração de visão pessoal.

#### ***Passo 2—Elabore a sua Visão***

Escreva na primeira pessoa e elabore uma visão que reflita os valores e oportunidades que tenha identificado. Escreva as declarações como se já estivessem a acontecer, já que isso vai ajudá-lo a visualizá-las na “sua mente”.

A primeira parte da declaração deve conter o seu propósito, enquanto a segunda deve explicar a “forma geral” como vai alcançar o seu propósito.

A sua declaração de visão deve comunicar o seu propósito em aproximadamente 50-100 palavras. Tem de ser concisa, poderosa e motivacional.

***Passo 3—Reveja a Sua Visão***

Quando terminar, reveja e leia em voz alta a sua declaração. O seu propósito deve ser claro e inspirá-lo a continuar a sua jornada

Reveja a declaração de visão do Michael antes de redigir a sua.

**A Declaração de Visão do Michael**

***Propósito***

Sou uma fonte de estabilidade e inspiração para os meus chefes de equipa e as minhas equipas.

***Como Global***

As minhas ações promovem harmonia entre as minhas equipas e aumentam as hipóteses de sucesso de todos. Eu persisto após contratempos e concentro-me naquilo que posso fazer para melhorar as minhas capacidades de liderança e aumentar o meu valor.

Quando o stress ameaça dominar-me, conscientemente tiro tempo para me acalmar para evitar agir com contrariedade ou hostilidade para com os outros.

Também procuro o apoio de outros. Ao ouvir e servir os outros, aprendo ideias inovadoras e ganho perspetivas diferentes.

**A Sua Declaração de Visão**

Propósito

Como Geral



### Missão 19: Defina os seus Objetivos Estratégicos

Antes de definir os seus objetivos estratégicos, reveja os objetivos estratégicos preliminares do Michael.

#### Objetivos Estratégicos do Michael

O Michael definiu vários objetivos estratégicos para as suas EdA.

**EdA 1: Sentimento**—Criar ambientes de equipa funcionais.

##### *EdA 1: Objetivos Estratégicos*

1. Vou tornar-me emocionalmente autoconsciente e ser capaz de ler e entender as minhas emoções, bem como o seu impacto nas relações no local de trabalho.
2. Vou conseguir um melhor autocontrolo para melhorar o meu desempenho no trabalho.

**EdA 2: Preconceito**—Desafiar e superar preconceitos comportamentais sociais, emocionais e irracionais no local de trabalho.

##### *EdA 2: Objetivos Estratégicos*

1. Ficarei mais consciente socialmente das emoções de outras pessoas, entenderei as suas perspetivas e me interessarei ativamente pelas suas preocupações.
2. Irei amenizar divergências, gerir conflitos e orquestrar resoluções.

Pode agora definir os seus objetivos estratégicos. Uma vez definido, vai estar pronto para avaliar e priorizar os seus objetivos.

#### Objetivos Estratégicos

##### EdA 1: Objetivos Estratégicos

##### EdA 2: Objetivos Estratégicos



### Missão 20: Classifique os Seus Objetivos Estratégicos

Deve agora rever cada critério para os seus objetivos estratégicos. Quando relevantes, para cada critério, os resultados do Michael serão fornecidos.

#### 1. Os meus objetivos estratégicos são limitados em número?

Os meus objetivos estratégicos são limitados em número?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

1 = Muitos objetivos; 5 = Posso reduzir o número; 10 = Correto.

|           |  |
|-----------|--|
| Avaliação |  |
|-----------|--|

#### 2. O meu objetivo estratégico está alinhado com as minhas EdA?

O meu objetivo estratégico é importante para mim? Dá significado à minha EdA?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

1 = Baixa importância; 5 = Importância moderada; 10 = Alta importância.

| Avaliação Objetivo |        |        |
|--------------------|--------|--------|
| Obj. 1             | Obj. 2 | Obj. 3 |
|                    |        |        |

#### 3. O meu objetivo estratégico é simples, claro, e fácil de lembrar?

O meu objetivo estratégico é simples, claro e fácil de lembrar?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

1 = Difícil de lembrar; 5 = Moderadamente fácil de lembrar; 10 = Fácil de lembrar.

| Avaliação Objetivo |        |        |
|--------------------|--------|--------|
| Obj. 1             | Obj. 2 | Obj. 3 |
|                    |        |        |

#### 4. O meu objetivo estratégico é emocionalmente relevante?

Antes de continuar com a missão 20, tire alguns minutos para definir alguns dos seus condutores emocionais.



### Missão 21: Defina os Seus Condutores Emocionais

Analise a lista de condutores emocionais positivos e negativos na tabela. Selecione aqueles ou defina outros que sejam pertinentes para os seus objetivos.

| Condutores Positivos |                          | Condutores Negativos |                          |
|----------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| Feliz                | <input type="checkbox"/> | Nervoso/a            | <input type="checkbox"/> |
| Excitado/a           | <input type="checkbox"/> | Frustrado/a          | <input type="checkbox"/> |
| Valorizado/a         | <input type="checkbox"/> | Vulnerável           | <input type="checkbox"/> |
| Confiante            | <input type="checkbox"/> | Chateado/a           | <input type="checkbox"/> |
| Comprometido/a       | <input type="checkbox"/> | Manipulado/a         | <input type="checkbox"/> |
| Inspirado/a          | <input type="checkbox"/> | Intimidado/a         | <input type="checkbox"/> |
| Entusiasmado/a       | <input type="checkbox"/> | Ansioso/a            | <input type="checkbox"/> |
| <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |

Continue com a Missão 20:

As emoções impulsionam o meu objetivo estratégico?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

1 = Drivers emocionais insignificantes; 5 = Drivers emocionais moderados; 10 = Drivers emocionais intensos.

| Avaliação Objetivo |        |        |
|--------------------|--------|--------|
| Obj. 1             | Obj. 2 | Obj. 3 |
|                    |        |        |

5. Quanto me esforçarei para atingir o meu objetivo estratégico?

Quanto me vou esforçar para atingir o meu objetivo estratégico?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

1 = Não farei nenhum esforço; 5 = Farei algum esforço; 10 = Darei tudo o que tenho.

| Avaliação Objetivo |        |        |
|--------------------|--------|--------|
| Obj. 1             | Obj. 2 | Obj. 3 |
|                    |        |        |

6. O meu objetivo estratégico é orientado para a aproximação?

O meu objetivo estratégico está enquadrado com as características do meu Sistema de Identidade?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

1 = Objetivos não enquadrados com Sistema de Identidade; 10 = Objetivos enquadrados com Sistema de Identidade.

| Avaliação Objetivo |        |        |
|--------------------|--------|--------|
| Obj. 1             | Obj. 2 | Obj. 3 |
|                    |        |        |

Eu tenho um mindset de "aproximar" ou "distanciar"?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

1 = Mindset de "Aproximar"; 10 = Mindset de "Distanciar".

| Avaliação Objetivo |        |        |
|--------------------|--------|--------|
| Obj. 1             | Obj. 2 | Obj. 3 |
|                    |        |        |

7. A minha meta estratégica é desafiante, mensurável e tem prazo definido?

O meu objetivo estratégico é desafiador, mensurável e tem uma duração?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

1 = Objetivos não desafiadores; 5 = Pode incorporar mais desafio; 10 = Desafio correto e mensurável.

| Avaliação Objetivo |        |        |
|--------------------|--------|--------|
| Obj. 1             | Obj. 2 | Obj. 3 |
|                    |        |        |

Agora pode calcular a pontuação média para cada objetivo:

| Avaliação Média |        |        |
|-----------------|--------|--------|
| Obj. 1          | Obj. 2 | Obj. 3 |
|                 |        |        |

### A classificação e output de Michael para o seu 1º objetivo estratégico

Os meus objetivos estratégicos são limitados em número?



1 = Muitos objetivos; 5 = Posso reduzir o número; 10 = Correto.

**Objetivo 1: Quero entender as minhas emoções e o seu impacto.**

**Objetivo 1 - média: 8,9**

O meu objetivo estratégico é importante para mim? Dá significado à minha EdA?



1 = Baixa importância; 5 = Importância moderada; 10 = Alta importância.

O meu objetivo estratégico é simples, claro e fácil de lembrar?



1 = Difícil de lembrar; 5 = Moderadamente fácil de lembrar; 10 = Fácil de lembrar.

As emoções impulsionam o meu objetivo estratégico?



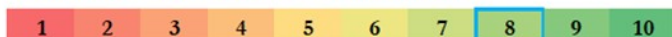
1 = Drivers emocionais insignificantes; 5 = Drivers emocionais moderados; 10 = Drivers emocionais intensos.

Quanto me vou esforçar para atingir o meu objetivo estratégico?



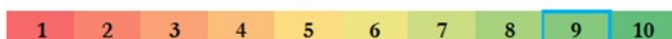
1 = Não farei nenhum esforço; 5 = Farei algum esforço; 10 = Darei tudo o que tenho.

O meu objetivo estratégico está enquadrado com as características do meu Sistema de Identidade?



1 = Objetivos não enquadrados com Sistema de Identidade; 10 = Objetivos enquadrados com Sistema de Identidade

Eu tenho um mindset de "approach" ou "avoidance"?



1 = Mindset de "Avoidance"; 10 = Mindset de "Approach".

O meu objetivo estratégico é desafiadora, mensurável e tem uma duração?



1 = Objetivos não desafiadores; 5 = Pode incorporar mais desafio; 10 = Desafio correto e mensurável.

O Michael começou com duas EdA e quatro objetivos, **mas reduziu-os à primeira EdA (Sentimento) e aos dois objetivos relacionados de autoconsciencialização emocional e autocontrolo.**

No caso do Michael, estes são objetivos de grande importância, claramente alinhados com as suas EdA e o Sistema de Identidade que quer pintar.

Depois de ter revisto os seus objetivos com base no critério acima, o Michael simplificou-os para as seguintes declarações:

- Vou entender as minhas emoções e o seu impacto nas relações.
- Vou gerir as minhas emoções de forma construtiva para alavancar o meu desempenho.

No caso do Michael, ele tem condutores emocionais positivos implícitos associados aos seus objetivos estratégicos, como demonstrado nas frases:

- "... entender... impacto (das minhas emoções) nas relações." —isto vai dar-lhe o conhecimento e a confiança para compreender os seus comportamentos e o seu impacto;
- "... gerir... emoções... para alavancar o desempenho." —isto vai fazê-lo sentir-se inspirado e motivado.

No caso do Michael, ele sabe que vai fazer o máximo esforço para alcançar os seus objetivos estratégicos—eles são fundamentais no seu papel de liderança.

Como se pode ver nos objetivos de Michael, ambos são orientados para a aproximação.

Após o Michael ter revisto as suas metas com base no critério acima, ele incluiu "desafio" nas suas metas ao qualificar a frase e acrescentar uma linha temporal.

- Dentro de 6 meses, vou entender totalmente as minhas emoções e os seus impactos nas relações.
- Dentro de 6 meses, vou gerir as minhas emoções de forma construtiva para alavancar o meu desempenho.

**Missão 22: Priorize os Seus Objetivos**

Reveja a pontuação média dos critérios para cada meta estratégica no seu workbook.

Se tiver metas com resultados finais concorrentes, defina um segundo nível de priorização, por exemplo, dando prioridade às metas em que teve a pontuação mais alta na escala de Esforço e de Emoção.

| Prioridade | Objetivo Estratégico |
|------------|----------------------|
| 1          |                      |
| 2          |                      |
| 3          |                      |



## PARTE 4

# O Maestro

*Um eminente compositor e maestro, alguém que vai coordenar um poderoso Quarteto de Hábitos e compor um repertório de Partitura de Hábitos para criar a consistência necessária para construir hábitos.*



## VIAGEM VII

# A Interseção Estratégia–Tática



### OBJETIVOS

- Entender como a Matriz de Formação de Hábitos se sobrepõe à sua estratégia e às táticas.
- Definir as suas regras de avanço tático, que orquestram as suas metas estratégicas em objetivos táticos. Isto vai impedi-lo de ignorar os seus objetivos táticos ou de se concentrar apenas na sua estratégia, o seu estado final desejado.
- Definir como monitorizará a conquista do resultado desejado através de métricas e metas de sucesso. Isto é importante para que não despenda todo o seu tempo a executar táticas, perdendo a conexão com a sua estratégia.



### AS MISSÕES

- 23 Defina os Seus Objetivos Táticos
- 24 Avalie os Seus Objetivos Táticos
- 25 Priorize os Seus Objetivos Táticos



### Missão 23: Defina os Seus Objetivos Táticos

Com base nos componentes e exemplos de estratégia e tática descritos no livro, bem como nos objetivos táticos de Michael mostrados abaixo, agora pode definir os seus objetivos táticos.

| Objetivos Estratégicos                                                                               | Objetivos Táticos                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dentro de seis meses, vou entender completamente as minhas emoções e os seus impactos nas relações.  | Praticarei e cultivarei competências essenciais diariamente para regular as minhas emoções.                                                  |
| Dentro de seis meses, irei gerir as minhas emoções de forma construtiva para alavancar o desempenho. | Vou energizar positivamente todos os impulsos perturbadores em situações de potencial ameaça e mantê-los sob controlo à medida que surgirem. |

Os seus objetivos táticos:

| Objetivos Estratégicos | Objetivos Táticos |
|------------------------|-------------------|
| <div></div>            |                   |
|                        |                   |
| <div></div>            |                   |
|                        |                   |



## Missão 24: Classifique os Seus Objetivos Táticos

### 1. O número dos meus objetivos táticos é limitado?

Os meus objetivos táticos são limitados em número?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

1 = Muitos objetivos; 5 = Posso reduzir o número; 10 = Correto.

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| Avaliação | <input type="text"/> |
|-----------|----------------------|

### 2. O meu objetivo tático é importante? Dá sentido ao meu objetivo estratégico?

O meu objetivo tático é importante para mim? Dá sentido ao meu objetivo estratégico?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

1 = Baixa importância; 5 = Importância moderada; 10 = Alta importância.

| Avaliação Objetivo   |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| Obj. 1               | Obj. 2               | Obj. 3               |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

### 3. O meu objetivo tático é simples, claro e fácil de lembrar?

O meu objetivo tático é simples, claro e fácil de lembrar?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

1 = Difícil de lembrar; 5 = Moderadamente fácil de lembrar; 10 = Fácil de lembrar.

| Avaliação Objetivo   |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| Obj. 1               | Obj. 2               | Obj. 3               |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

### 4. As emoções conduzem o meu objetivo tático?

As emoções impulsionam o meu objetivo tático?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

1 = Drivers emocionais insignificantes; 5 = Drivers emocionais moderados; 10 = Drivers emocionais intensos.

| Avaliação Objetivo   |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| Obj. 1               | Obj. 2               | Obj. 3               |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

### 5. Quanto esforço farei para atingir o meu objetivo tático?

Quanto esforço farei para atingir o meu objetivo tático?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

1 = Não farei nenhum esforço; 5 = Farei algum esforço; 10 = Darei tudo o que tenho.

| Avaliação Objetivo   |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| Obj. 1               | Obj. 2               | Obj. 3               |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

## 6. O meu objetivo tático é orientado para a aproximação?

O meu objetivo tático está enquadrado nas características do meu Sistema de Identidade ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = Objetivos não enquadrados nos traços do Sistema de Identidade;  
10 = Objetivos enquadrados nos traços do Sistema de Identidade.

| Avaliação Objetivo |        |        |
|--------------------|--------|--------|
| Obj. 1             | Obj. 2 | Obj. 3 |
|                    |        |        |

Eu tenho um mindset de "aproximar" ou "distanciar"?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = Mindset de "Aproximar"; 10 = Mindset de "Distanciar".

| Avaliação Objetivo |        |        |
|--------------------|--------|--------|
| Obj. 1             | Obj. 2 | Obj. 3 |
|                    |        |        |

## 7. O meu objetivo tático é desafiante e tem um prazo curto?

O meu objetivo tático é desafiador?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = Objetivos não desafiadores; 5 = Pode incorporar mais desafio; 10 = Desafio correto e mensurável.

| Avaliação Objetivo |        |        |
|--------------------|--------|--------|
| Obj. 1             | Obj. 2 | Obj. 3 |
|                    |        |        |

O meu objetivo tático tem uma duração curta?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = Ações não podem ser executadas num curto espaço de tempo; 10 = As ações podem ser executadas num curto espaço de tempo.

| Avaliação Objetivo |        |        |
|--------------------|--------|--------|
| Obj. 1             | Obj. 2 | Obj. 3 |
|                    |        |        |

## 8. O meu objetivo tático está orientado para os resultados e é claramente mensurável?

O meu objetivo tático é orientado para resultados?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = Orientado para ações; 10 = Orientado para resultados.

| Avaliação Objetivo |        |        |
|--------------------|--------|--------|
| Obj. 1             | Obj. 2 | Obj. 3 |
|                    |        |        |

O meu objetivo tático é mensurável?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = Não mensurável; 5 = Posso melhorar a medição; 10 = Significativamente mensurável.

| Avaliação Objetivo |        |        |
|--------------------|--------|--------|
| Obj. 1             | Obj. 2 | Obj. 3 |
|                    |        |        |

Agora pode calcular a sua pontuação média para cada objetivo:

| Avaliação Média |        |        |
|-----------------|--------|--------|
| Obj. 1          | Obj. 2 | Obj. 3 |
|                 |        |        |

## A classificação e output de Michael para o seu primeiro objetivo

Os meus objetivos táticos são limitados em número?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

*1 = Muitos objetivos; 5 = Posso reduzir o número; 10 = Correto.*

**Objetivo 1: Vou energizar positivamente todos os impulsos perturbadores em situações de ameaça potencial e mantê-los sob controle à medida que surgirem.**

**Objetivo 1 - média: 8.7**

O meu objetivo tático é importante para mim? Dá sentido ao meu objetivo estratégico?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

*1 = Baixa importância; 5 = Importância moderada; 10 = Alta importância.*

O meu objetivo tático é simples, claro e fácil de lembrar?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

*1 = Difícil de lembrar; 5 = Moderadamente fácil de lembrar; 10 = Fácil de lembrar.*

As emoções impulsionam o meu objetivo tático?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

*1 = Drivers emocionais insignificantes; 5 = Drivers emocionais moderados; 10 = Drivers emocionais intensos.*

Quanto esforço farei para atingir o meu objetivo tático?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

*1 = Não farei nenhum esforço; 5 = Farei algum esforço; 10 = Darei tudo o que tenho.*

O meu objetivo tático está enquadrado nas características do meu Sistema de Identidade?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

*1 = Objetivos não enquadrados nos traços do Sistema de Identidade; 10 = Objetivos enquadrados nos traços do Sistema de Identidade.*

Eu tenho um mindset de "aproximar" ou "distanciar"?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

*1 = Mindset de "Aproximar"; 10 = Mindset de "Distanciar".*

O meu objetivo tático é desafiador?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

*1 = Objetivos não desafiadores; 5 = Pode incorporar mais desafio; 10 = Desafio correto e mensurável.*

O meu objetivo tático é mensurável?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

*1 = Não mensurável; 5 = Posso melhorar a medição; 10 = Significativamente mensurável.*

O meu objetivo tático tem uma duração curta?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

*1 = Ações não podem ser executadas num curto espaço de tempo; 10 = As ações podem ser executadas num curto espaço de tempo.*

O meu objetivo tático é orientado para resultados?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

*1 = Orientado para ações; 10 = Orientado para resultados.*

No caso do Michael, ele optou por ter um objetivo para cada meta estratégica

Existe um alinhamento claro entre os seus objetivos e os seus objetivos estratégicos.

As palavras "...cultivar competências essenciais..." e "...potenciar positivamente todos os impulsos perturbadores..." são simples e "colam".

A característica dos objetivos táticos nas frases do Michael "...cultivar características essenciais..." e "...potenciar positivamente todos os impulsos perturbadores..." claramente ilustra o tom emocional dos seus objetivos.

Os objetivos táticos do Michael são desafiadores e têm prazos curtos ("...diariamente..." e "à medida que forem surgindo...").

Ambos os objetivos táticos do Michael são orientados para os resultados: "...para regular as minhas emoções..."

"...potenciar positivamente todos os impulsos perturbadores... mantê-los sob controle..."

A apreciação que o Michael fez dos seus objetivos táticos é que ambos são claramente mensuráveis. Ele tem a certeza de que pode definir medidas e metas para



### Missão 25: Priorize os Seus Objetivos

Agora que já avaliou os diferentes critérios em relação ao seu objetivo, o próximo passo é priorizar os seus objetivos. Isto vai reduzir a sua incerteza, os custos psicológicos e a carga cognitiva.

Reveja a pontuação média dos critérios para cada objetivo tático.

Se tem objetivos com pontuações finais concorrentes, defina um segundo nível de priorização, por exemplo, priorizando os objetivos em que obteve a melhor classificação nas escalas de Esforço e Emoção.

| Prioridade | Objetivo Estratégico 1 |
|------------|------------------------|
| 1          |                        |
| Prioridade | Objetivo Tático        |
| 1          |                        |
| 2          |                        |
| 3          |                        |

## VIAGEM VIII

# A Ficha Tática dos Hábitos



### OBJETIVOS

- Compreender os componentes do Quarteto de Hábitos que vão ter de trabalhar em conjunto para uma criação de hábitos bem-sucedida.
- Criar Partituras de Hábitos para o seu Quarteto de Hábitos, para assegurar o alinhamento e consistência necessários para a criação de hábitos.



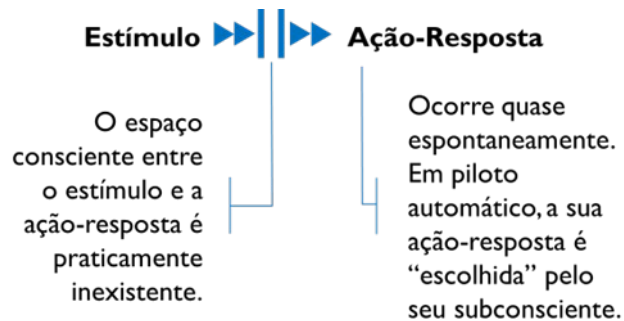
### AS MISSÕES

- 26 Compreenda o Estímulo Emocional
- 27 Identifique Estímulos de Eventos Atuais
- 28 Identifique os Estímulos Atuais Baseados no Tempo
- 29 Identifique Estímulos de Localização/objetos Atuais
- 30 Compreenda os Estímulos das Pessoas
- 31 Crie um Arsenal de Estímulos
- 32 Compreenda as Suas Ações-Respostas
- 33 Identifique as Recompensas Atuais
- 34 Compreenda as Suas Antecipações Atuais
- 35 Defina as Suas Ações-Resposta
- 36 Crie uma Pirâmide de Hábitos
- 37 Defina os Seus Estímulos
- 38 Crie os Seus Hábitos Instantâneos
- 39 Defina as Suas Recompensas
- 40 Defina as Suas Antecipações
- 41 Ponto de Controlo da Partitura dos Hábitos





### Missão 26: Compreenda o Estímulo Emocional



Nesta missão, recorde eventos emocionais (p.ex. ser abordado por um colega num tom rude; o seu chefe pedir uma reunião às cinco da tarde numa sexta-feira; ser elogiado ou criticado em frente dos seus colegas) e responda às seguintes questões.

- Quais as situações que ativaram a sua resposta? Estarem em desacordo consigo, ser rejeitado ou diminuído ou era orgulho diante do reconhecimento?

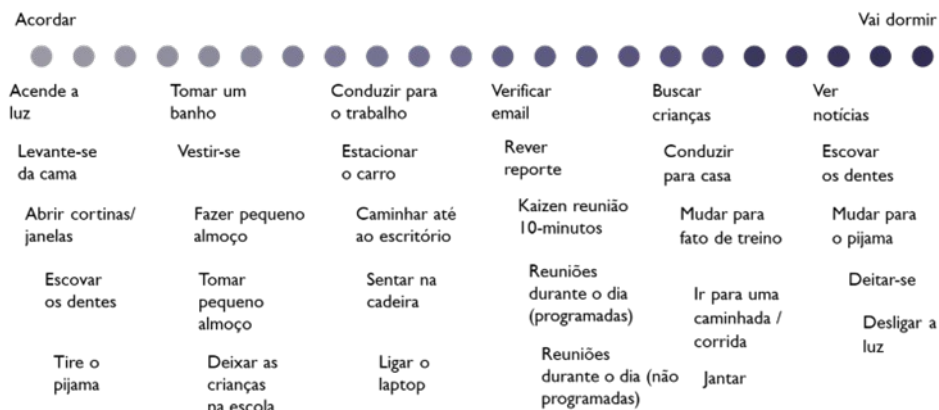
- Quando acionado emocionalmente, com que rapidez respondeu e qual foi sua primeira resposta ou combinação de respostas?

- Respondeu com estados de luta, fuga, congelamento, agrupamento ou apaziguamento ou as suas ações foram relacionadas com estados de aceitação, sentindo-se energizado e comprometido?

- Foi capaz de reconhecer os seus sentimentos após esses eventos e como o afetaram?



### Missão 27: Identifique os Estímulos dos Eventos Atuais



Baseado na figura e em alguns dos seus hábitos atuais, é capaz de identificar estímulos de evento relevantes e as ações-respostas associadas?

| Estímulo Evento | Ação-resposta |
|-----------------|---------------|
|                 |               |
|                 |               |
|                 |               |
|                 |               |

Estes estímulos estimulam constantemente os seus hábitos atuais? Existem momentos em que estes não funcionam bem? Porque é que isto se verifica?



### Missão 28: Identificar Estímulos Atuais com Base no Tempo

É capaz de identificar estímulos temporais relevantes para os seus hábitos atuais?

| Estímulo com Base no Tempo | Ação-resposta |
|----------------------------|---------------|
|                            |               |
|                            |               |
|                            |               |
|                            |               |

Estes estímulos estimulam os seus hábitos atuais? Há momentos em que estes não funcionam bem? Porque é que isso acontece?



### Missão 29: Identificar Estímulos de Localização/Objeto atuais

É capaz de identificar lugares ou objetos relevantes que desencadeiam os seus hábitos atuais? Em que lugares é que ocorrem os seus hábitos? Que objetos estimulam as suas ações?

| Estímulo Local/objeto | Ação-resposta |
|-----------------------|---------------|
|                       |               |
|                       |               |
|                       |               |
|                       |               |

Quais são características destes que o levam a ter estes hábitos? Estes estímulos estimulam constantemente os seus hábitos atuais? Há momentos em que estes não funcionam bem? Porque é que isso acontece?



### Missão 30: Compreender os Estímulos das Pessoas

É capaz de identificar grupos ou pessoas que desencadeiam ou incentivam os seus hábitos atuais?

| Estímulo Pessoa | Ação-resposta |
|-----------------|---------------|
|                 |               |
|                 |               |
|                 |               |
|                 |               |

São hábitos positivos ou negativos? Que características o levam a praticar o hábito? Estes estímulos desencadeiam constantemente os seus hábitos atuais? Há momentos em que estes não funcionam bem? Porque é que isso acontece?



### Missão 31: Crie um Arsenal de Estímulos

1. Pense num hábito que tem atualmente ou um que gostava de criar.
2. Consegue identificar um estímulo que ative a ação-resposta?

| Estímulo             | Ação-resposta        |
|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |

3. Baseado no teste ACIDS, consegue melhorar este estímulo ou utilizar outros estímulos? Os seus estímulos são:

| <b>Actionable</b> —o estímulo leva à ação? | <b>Consistent</b> —acontece com uma frequência fiável? Pode aumentar a frequência ou a consistência do estímulo? | <b>Inescapable</b> —o estímulo é inevitável? | <b>Distinct</b> —é identificável? | <b>Spontaneous</b> —ocorre automaticamente? |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="text"/>                       | <input type="text"/>                                                                                             | <input type="text"/>                         | <input type="text"/>              | <input type="text"/>                        |

4. Tem de aumentar ou eliminar a sua exposição aos seus estímulos?

5. É possível criar vários estímulos para a ação-resposta?

6. Considerou todas as categorias? Quais são as mais aplicáveis?

**Missão 32: Compreenda as Suas Ações-Respostas**

Refleta sobre as seguintes questões:

Para alguns dos seus hábitos atuais, execute a específica ação-resposta sem pensar muito nela?

|  |
|--|
|  |
|--|

Que esforço consciente esteve envolvido quando praticou novas formas de pensar ou trabalhar na criação de hábitos?

|  |
|--|
|  |
|--|

A sua densidade de atenção focada foi direcionada ou dispersa?

|  |
|--|
|  |
|--|

Foi capaz de capturar pensamentos ruminantes durante a sua ação-resposta?

|  |
|--|
|  |
|--|



### Missão 33: Identifique as Atuais Recompensas

Esta é uma missão importante. Reserve algum tempo para identificar e classificar recompensas específicas para algumas das suas ações-recompensas atuais.

#### 1. Descreva a sua recompensa

|  |
|--|
|  |
|--|

*Por exemplo, de uma perspectiva para cá, “Eu vou obter...Progresso, Incentivo, Compensação, Domínio, Reputação, Crescimento, Reconhecimento...” ou de uma perspectiva para lá, “Eu vou evitar...Castigo, Fracasso...”*

#### 2. Compreenda a categoria da sua recompensa:

|                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| <b>Social</b>      | <input type="checkbox"/> |
| <b>Psicológica</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Física</b>      | <input type="checkbox"/> |
| <b>Outra</b>       | <input type="checkbox"/> |

Especificar outras

#### 3. 3. Descreva a dimensão:

|                                                    |                                                                |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Proximidade temporal</b><br>(imediate/demorada) | <table border="1" style="width: 150px; height: 30px;"></table> |
| <b>Duração</b><br>(curta/média/longa)              | <table border="1" style="width: 150px; height: 30px;"></table> |
| <b>Intensidade emocional</b><br>(baixa/média/alta) | <table border="1" style="width: 150px; height: 30px;"></table> |
| <b>Novidade</b><br>(nova/familiar)                 | <table border="1" style="width: 150px; height: 30px;"></table> |
| <b>Natureza</b><br>(intrínseca/extrínseca)         | <table border="1" style="width: 150px; height: 30px;"></table> |
| <b>Tangibilidade</b><br>(tangível/intangível)      | <table border="1" style="width: 150px; height: 30px;"></table> |

**Missão 34: Compreenda as Suas Antecipações Atuais**

Reserve um momento para refletir sobre alguns dos seus hábitos atuais. Consegue identificar as antecipações associadas? Pergunte-se:

Como é que se sente quando completa a ação-resposta?

|  |
|--|
|  |
|--|

O que é que sente no seu corpo?

|  |
|--|
|  |
|--|

Como é que se sente de uma perspetiva mental: está inspirado, focado, calmo...?

|  |
|--|
|  |
|--|



### Missão 35: Defina as suas Ações-Respostas

Com base nos seus objetivos táticos, pode agora definir as suas ações-respostas para o hábito que deseja criar. Antes de avançar com a sua missão, reveja os exemplos do Quarteto de Hábitos e a Partitura de Hábitos do Michael para os seus objetivos.

|                 | Objetivo Tático 1 | Objetivo Tático 2 |
|-----------------|-------------------|-------------------|
|                 |                   |                   |
| Ação-Resposta 1 |                   |                   |
| Ação-Resposta 2 |                   |                   |
| Ação-Resposta 3 |                   |                   |



### Missão 36: Crie uma Pirâmide de Hábitos

Para esta missão, primeiro pense num hábito existente. Agora, para criar uma Pirâmide de Hábitos, pense em ações-respostas que possa acrescentar ao hábito existente.

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Estímulo do Hábito Atual</b> |  |
| <b>➔ Novo Hábito</b>            |  |
| <b>➔ Novo Hábito</b>            |  |
| <b>➔ Novo Hábito</b>            |  |





Missão 37: Defina os seus Estímulos

Pense nos hábitos e as ações-respostas que quer criar ou mudar. Faça uma lista de potenciais estímulos (a lista não deve ser longa), respondendo às seguintes questões:

Quais são os potenciais estímulos da ação-resposta?

|                 |                   |          | Categoria                |                          |                          |                          |                          |
|-----------------|-------------------|----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                 | Objetivo Tático 1 | Estímulo | Evento                   | Tempo do dia             | Emoção                   | Outras Pessoas           | Local                    |
|                 |                   |          |                          |                          |                          |                          |                          |
| Ação-resposta 1 |                   |          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ação-resposta 2 |                   |          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ação-resposta 3 |                   |          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Consegue seleccionar múltiplos estímulos flexíveis para o hábito que quer criar?

Qual seria o melhor estímulo para o seu hábito?

O estímulo leva-o a executar uma ação-resposta? Quando (sente que) os estímulos seleccionados não o conduzem à sua ação-resposta, pode ter de escolher um estímulo diferente ou adicionar outros para esta ação.

|                 | Objetivo Tático 2 | Estímulo | Category                 |                          |                          |                          |                          |
|-----------------|-------------------|----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                 |                   |          | Evento                   | Tempo do dia             | Emoção                   | Outras Pessoas           | Local                    |
| Ação-resposta 1 |                   |          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ação-resposta 2 |                   |          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ação-resposta 3 |                   |          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Consegue seleccionar múltiplos estímulos flexíveis para o hábito que quer criar?

Qual seria o melhor estímulo para o seu hábito?

O estímulo leva-o a executar uma ação-resposta? Quando (sente que) os estímulos seleccionados não o conduzem à sua ação-resposta, pode ter de escolher um estímulo diferente ou adicionar outros para esta ação.



### Missão 38: Crie os seus Hábitos Instantâneos

Nesta missão, vai realizar dois exercícios. No primeiro, vai fazer uma lista de potenciais obstáculos que o podem impedir de executar a sua ação-resposta, por exemplo:

| Obstáculos potenciais          |                          |
|--------------------------------|--------------------------|
| • Exigências de outras pessoas | <input type="checkbox"/> |
| • Distrações tecnológicas      | <input type="checkbox"/> |
| • Multitasking                 | <input type="checkbox"/> |
| • Baixos níveis de energia     | <input type="checkbox"/> |
| <input type="text"/>           | <input type="checkbox"/> |
| <input type="text"/>           | <input type="checkbox"/> |
| <input type="text"/>           | <input type="checkbox"/> |
| <input type="text"/>           | <input type="checkbox"/> |
| <input type="text"/>           | <input type="checkbox"/> |

Depois de ter elaborado a lista de diferentes obstáculos, pode definir os seus hábitos instantâneos:

| Obstáculos potenciais          | Hábito Instantâneo   |
|--------------------------------|----------------------|
| • Exigências de outras pessoas | <input type="text"/> |
| • Distrações tecnológicas      | <input type="text"/> |
| • Multitasking                 | <input type="text"/> |
| • Baixos níveis de energia     | <input type="text"/> |
| <input type="text"/>           | <input type="text"/> |
| <input type="text"/>           | <input type="text"/> |



### Missão 39: Defina as suas Recompensas

Baseado no exemplo referido acima, pode agora definir as suas recompensas, categorias e dimensões para as suas ações-respostas.

#### 1. Descreva a sua recompensa

*Por exemplo, de uma perspetiva para cá, “Eu vou obter...Progresso, Incentivo, Compensação, Domínio, Reputação, Crescimento, Reconhecimento...” ou de uma perspetiva para lá, “Eu vou evitar...Castigo, Fracasso...”*

|                   |  | Categoria                |                          |                          |                          |                                        |  |
|-------------------|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------------|--|
| Objetivo Tático 1 |  | Social                   | Psicológica              | Física                   | Outro                    | Dimensão                               |  |
|                   |  |                          |                          |                          |                          |                                        |  |
| Ação-resposta 1   |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> Proximidade Temp. |  |
| Estímulo          |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> Duração           |  |
|                   |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> Duração           |  |
|                   |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> Novidade          |  |
| Recomp.           |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> Natureza          |  |
|                   |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> Tangibilidade     |  |
|                   |  |                          |                          |                          |                          |                                        |  |
| Ação-resposta 2   |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> Proximidade Temp. |  |
| Estímulo          |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> Duração           |  |
|                   |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> Duração           |  |
|                   |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> Novidade          |  |
| Recomp.           |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> Natureza          |  |
|                   |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> Tangibilidade     |  |
|                   |  |                          |                          |                          |                          |                                        |  |
| Ação-resposta 3   |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> Proximidade Temp. |  |
| Estímulo          |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> Duração           |  |
|                   |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> Duração           |  |
|                   |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> Novidade          |  |
| Recomp.           |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> Natureza          |  |
|                   |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> Tangibilidade     |  |
|                   |  |                          |                          |                          |                          |                                        |  |

|                   |  | Categoria                |                          |                          |                          |                      |                   |
|-------------------|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|-------------------|
| Objetivo Tático 2 |  | Social                   | Psicológica              | Física                   | Outro                    | Dimensão             |                   |
|                   |  |                          |                          |                          |                          |                      |                   |
| Ação-resposta 1   |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | Proximidade Temp. |
| Estímulo          |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> | Duração           |
|                   |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> | Duração           |
|                   |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> | Novidade          |
| Recomp.           |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> | Natureza          |
|                   |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> | Tangibilidade     |
| Ação-resposta 2   |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | Proximidade Temp. |
| Estímulo          |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> | Duração           |
|                   |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> | Novidade          |
|                   |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> | Natureza          |
| Recomp.           |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> | Tangibilidade     |
|                   |  |                          |                          |                          |                          |                      |                   |
| Ação-resposta 3   |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> | Proximidade Temp. |
| Estímulo          |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> | Duração           |
|                   |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> | Duração           |
|                   |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> | Novidade          |
| Recomp.           |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> | Natureza          |
|                   |  |                          |                          |                          |                          | <input type="text"/> | Tangibilidade     |



### Missão 40: Defina as Suas Antecipações

Baseado nos exemplos apresentados, defina as suas antecipações, considerando os seus estímulos, ações-respostas e recompensas.

|               | Objetivo Tático 1 |   |   |
|---------------|-------------------|---|---|
|               |                   |   |   |
|               | 1                 | 2 | 3 |
| Ação-resposta |                   |   |   |
| Estímulo      |                   |   |   |
| Recomp.       |                   |   |   |
| Antecip.      |                   |   |   |

|               | Objetivo Tático 2 |   |   |
|---------------|-------------------|---|---|
|               |                   |   |   |
|               | 1                 | 2 | 3 |
| Ação-resposta |                   |   |   |
| Estímulo      |                   |   |   |
| Recomp.       |                   |   |   |
| Antecip.      |                   |   |   |



### Missão 41: Ponto de Controlo da Partitura de Hábitos

Enquanto pratica, pergunte-se frequentemente:

- O estímulo aciona a antecipação?

- Falho algumas notas da partitura? Recebo um encore no início e no final da minha ação-resposta?

- A minha densidade de atenção focada é direcionada quando executo a minha ação-resposta?

- À medida que o hábito se desenvolve, sou capaz de identificar a antecipação quando esta é desencadeada?

- Antes de executar a minha ação-resposta, consigo identificar e sentir as sensações quando sou acionado pelo estímulo?

## VIAGEM IX

# Ciclo Completo—Da Tática à Estratégia

|                                                                                                                         |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                        | <b>OBJETIVOS</b> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Monitorizar os seus objetivos estratégicos e táticos e os resultados.</li></ul> |                  |
|                                        | <b>A MISSÃO</b>  |
| 42 Torne-se um Caçador da Verdade                                                                                       |                  |





### Missão 42: Torne-se um Caçador da Verdade

Considerando os aspetos acima referidos, está agora pronto para definir as suas medidas e objetivos. Lembre-se, foque-se nas medidas que abrangem a sua estratégia e as táticas, o seu progresso e os seus resultados, e implemente medidas quantitativas e qualitativas. Torne-se um Caçador da Verdade!

Para o apoiar nesta missão, pode rever as medidas e objetivos do Michael abaixo.

Considerando as suas metas, objetivos e Partitura de Hábitos, Michael definiu medidas estratégicas qualitativas e táticas quantitativas, relacionadas com os processos e resultados.

| Objetivos Estratégicos                                                                               |                                                                     | Objetivos Táticos                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dentro de seis meses, vou entender completamente minhas emoções e os seus impactos nas relações.     |                                                                     | Praticarei e cultivarei competências essenciais diariamente para regular as minhas emoções.                                                  |
| Dentro de seis meses, irei gerir as minhas emoções de forma construtiva para alavancar o desempenho. |                                                                     | Vou energizar positivamente todos os impulsos perturbadores em situações de potencial ameaça e mantê-los sob controle à medida que surgirem. |
| Ação-resposta                                                                                        | Estímulo                                                            | Recompensa                                                                                                                                   |
| Alternar técnicas de respiração.                                                                     | Todos os dias das 8:50-9:00, acionadas por um alarme do calendário. | Uma boa forma de começar o dia.                                                                                                              |
| Suspiro fisiológico ou <i>Box Breathing</i> , em resposta a situações de ameaça (percebida).         | Estímulo do evento anterior.                                        | Reagir calmamente em situações de conflito.                                                                                                  |

| Ação-Resposta                                                                    | Medidas                                                                                      | Meta                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alternar técnicas de respiração.                                                 | Processo/Tático<br>Contagem do número de vezes que a ação-resposta foi executada.            | Quantitativo/Curto e médio prazo<br>1 ação-resposta/dia.                                     |
|                                                                                  | Resultado/Tático<br><br>Pontuação BOLT (Teste de Nível de Oxigênio Corporal).                | Quantitativo/Curto e médio prazo<br>Base: 20 segundos/Objetivo de 30 segundos em três meses. |
|                                                                                  | <i>Biodots.</i>                                                                              | Cor: Azul-claro a verde—tranquilo a cuidadoso, depois de praticar.                           |
|                                                                                  | Aplicação para <i>smartwatch</i> , com funcionalidades de rastreamento.                      | Frequência cardíaca: 60 batimentos por minuto, depois de praticar.                           |
| Suspiro fisiológico ou <i>Box Breathing</i> , em resposta a situações de ameaça. | Resultado/Tático<br><br>Pontuação BOLT.                                                      | Quantitativo/Curto prazo<br>Objetivo de 30 segundos, após prática.                           |
| Pensamento Consequencial.                                                        | Processo/Tático<br>Rácio entre a execução da ação-resposta com sucesso e o total de eventos. | Quantitativo/Curto prazo<br>1 ação-resposta/semana.                                          |
|                                                                                  | Resultado/Estratégia<br>Ferramentas de autoavaliação de Inteligência Emocional.              | Qualitativo/Longo prazo<br>Melhorar a pontuação de base num nível por semestre.              |

Pode agora definir as suas medidas e metas:

|               | Objetivo Tático 1 |   |   |
|---------------|-------------------|---|---|
|               |                   |   |   |
|               | 1                 | 2 | 3 |
| Ação-resposta |                   |   |   |
| Medida        |                   |   |   |
| Meta          |                   |   |   |

|               | Objetivo Tático 2 |   |   |
|---------------|-------------------|---|---|
|               |                   |   |   |
|               | 1                 | 2 | 3 |
| Ação-resposta |                   |   |   |
| Medida        |                   |   |   |
| Meta          |                   |   |   |

## PARTE 5

# O Arquiteto

*Um designer dos amplos contextos sociais, emocionais e físicos organizacionais nos pontos de escolha, de modo a reduzir ou amplificar decisões para facilitar a criação de hábitos.*



## VIAGEM X

# Levar os Hábitos para o Próximo Nível



### OBJETIVOS

- Conceber e implementar contextos ambientais estáveis que o influenciem a fazer melhores escolhas e que apoiem comportamentos e ações recorrentes.



### AS MISSÕESS

- 43 Desenhe o Seu Ambiente
- 44 Trabalhe com um companheiro de Hábitos
- 45 Crie um programa multijogador de Warp Speed Habits
- 46 Reflexão sobre a DOSE
- 47 Tome uma DOSE Diária



### Missão 43: Conceba o seu Ambiente

Para esta missão, considere locais que se enquadram nos percursos das suas rotinas diárias e desenhe soluções para os elementos de sobrecarga de escolha, opções padrão e tempo.

| Elemento               | Solução |
|------------------------|---------|
| Sobrecarga de Escolhas |         |
| Opções Padrão          |         |
| Tempo                  |         |
| Outros                 |         |



### Missão 44: Trabalhe com um Companheiro de Hábitos

Estabeleça uma relação com um companheiro de hábitos (ou um mentor) utilizando os passos apresentados abaixo.

| Checklist                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | X                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <p>1. Partilhe e explique o seu Tela Estratégica de Hábitos e a sua Ficha Tática. Partilhe:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A sua visão, objetivos estratégicos e EdA. Comunique com o seu companheiro o que é que pretende fazer e porque é que este hábito é importante para si.</li><li>- Os seus objetivos táticos, incluindo o plano de ação que definiu para um período específico.</li><li>- Os detalhes da sua Partitura de Hábitos.</li></ul> | <input type="checkbox"/> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <p>2. Defina os papéis e as expectativas de cada um.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A chave é focar no processo e no comportamento, não no sucesso ou no fracasso.</li> <li>- Trabalhem em conjunto para monitorizar o progresso proporcionar motivação, encorajamento e apoio nos momentos mais desafiadores.</li> </ul>                                                                                                           | <input type="checkbox"/> |
| <p>3. Estabeleça um plano.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Defina como é que cada pessoa vai monitorizar o progresso do processo e resultado, para saber se está a ser bem-sucedido.</li> <li>- Defina um local e frequência específica para rever o seu progresso. A responsabilidade consiste em encontrarem-se uma vez por semana, num controlo diário com uma mensagem ou uma reunião virtual para rever o progresso.</li> </ul> | <input type="checkbox"/> |



#### Missão 45: Crie um Programa Multijogador Warp Speed Habits

Recrute membros de toda a sua organização e estabeleça um programa de multijogadores, utilizando os passos fornecidos para o Companheiro de Hábitos como diretrizes para os participantes.



#### Missão 46: DOSE Reflexão

No seguinte exercício, tente lembrar-se de momentos emocionais específicos do seu passado. Reflita sobre o que sentiu ou sente à medida que se lembra desses momentos. Estes sentimentos são os seus neurotransmissores em funcionamento.

|                  |                                                                                                                                                                                    |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dopamina         | Lembre-se de quando alcançou um objetivo no trabalho ou recebeu uma recompensa inesperada. O que sente?                                                                            |
| Oxitocina        | Observe a sensação boa de quando alguém o defende ou você apoia alguém, ou talvez o toque ou a proximidade física de alguém em quem confia.                                        |
| Serotonina       | Observe a sensação de quando se sentiu respeitado ou quando desfrutou de uma vantagem competitiva ou quando acordou sentindo-se revigorado.                                        |
| Endocanabinoides | Imagine novamente este neurotransmissor em ação quando se magoou, mas não sentiu a dor por alguns minutos, ou se sentiu bem após um esforço físico ou mesmo após um choro sincero. |



## Missão 47: Tome uma DOSE Diária

Para a sua próxima missão, baseado nas descrições acima, procure, defina e planeie atividades que possa levar a cabo para aumentar a sua DOSE diária. Pode encontrar exemplos de atividades para alavancar a sua DOSE diária abaixo.

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Dopamina</b>        |  |
| <b>Oxitocina</b>       |  |
| <b>Serotonina</b>      |  |
| <b>Endocanabinoids</b> |  |

| <b>Dopamina—Motivação e prazer</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Oxitocina—Confiança</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Definir desafios difíceis, mas alcançáveis.</li><li>• Dividir grandes metas em pequenos objetivos.</li><li>• Criar dois ou três objetivos estratégicos com objetivos táticos correspondentes.</li><li>• Celebrar pequenas vitórias—grandes feitos vêm de pequenos passos.</li><li>• Celebrar a realização de metas e objetivos.</li><li>• Criar (novos) objetivos antes de alcançar a meta atual (assegurar um padrão constante de experimentar a dopamina).</li><li>• Continuar a estabelecer padrões elevados (mas tenha cuidado para não se concentrar apenas no futuro).</li><li>• Praticar regularmente a Experiência Direta.</li><li>• Dominar o sistema de recompensa do seu cérebro.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Definir o propósito da equipa (a maioria de nós valoriza a ajuda aos outros).</li><li>• Criar metas de equipa.</li><li>• Celebrar como uma equipa.</li><li>• Reconhecer publicamente o elevado desempenho.</li><li>• Promover o crescimento pessoal e profissional—formar extensivamente e delegar generosamente.</li><li>• Tratar os colaboradores como se eles fizessem a diferença (e eles vão fazer).</li><li>• Partilhar informação abertamente.</li><li>• Construir relações intencionalmente.</li><li>• Praticar regularmente jogos de team building.</li></ul> |
| <b>Serotonina—Modo de estar positivo e felicidade</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Endocanabinoides—Euforia</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Descansar e dormir bem.</li><li>• Aumentar o ritmo cardíaco através de exercício (fazer uma caminhada vigorosa após o almoço; fazer pausas de cinco minutos de hora a hora e realizar exercícios de alongamento na secretária)</li><li>• Assegurar uma alimentação equilibrada todos os dias, optando por alimentos ricos em proteínas (peru, salmão...) e probióticos (iogurte...). Estes contêm triptofano, um aminoácido que é convertido em serotonina no cérebro.</li><li>• Sempre que possível, expor-se diariamente ao sol.</li></ul>                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Varie a sua rotina de exercícios. Trabalhe novos grupos de músculos—o esforço moderado pode estimular os endocanabinoides.</li><li>• Coma alimentos como chocolate preto, que liberta endocanabinoides.</li><li>• Rir liberta endocanabinoides (pratique jogos de team building com objetivos divertidos).</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                   |



## PARTE 6

# O Aprendiz

*Vai ser você mesmo, enquanto recapitula as suas lições e soluções, utilizando técnicas de visualização para praticar a execução do seu processo e alcançar os seus objetivos futuros.*



## VIAGEM XI

## Aproxime a Sua Visão e os Seus Objetivos

|                                                                                   |                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>OBJETIVO</b>                                                                                                                                                           |
|                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratica a visualização e concentra-se mentalmente na execução do seu processo e na obtenção dos resultados desejados.</li> </ul> |
|  | <b>A MISSÃO</b>                                                                                                                                                           |
|                                                                                   | 48 O Poder da Visualização                                                                                                                                                |



### Missão 48: O Poder da Visualização

Tire partido do poder de visualização utilizando o seguinte método para produzir resultados mais poderosos no processo de criação de hábitos.



#### 1. Antes da Visualização

Reveja a sua *Partitura de Hábitos*

Reveja os objetivos táticos e a *Partitura de Hábitos*.

#### Recolha Dados de Visualização

A visualização baseia-se em imaginar a sua Partitura de Hábitos a ser executada com todos os detalhes sensoriais. Para fazer isto, vai ser importante encontrar maneiras de se expor e aumentar o seu conhecimento e consciência da sua experiência de Partitura de Hábitos.

Para criar uma estimulação visual detalhada e realista dos quatro componentes na sua mente, pode:

| Ação                                                                   |                          |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Construir imagens baseadas na sua experiência                          | <input type="checkbox"/> |
| Falar com pessoas que tenham tido essa experiência                     | <input type="checkbox"/> |
| Ler livros sobre o assunto                                             | <input type="checkbox"/> |
| Ver fotografias ou visitar lugares onde as ações-respostas terão lugar | <input type="checkbox"/> |

#### Estabeleça os seus Obstáculos à Energização

A investigação também demonstra que pensamentos positivos sobre o estado futuro podem, por si só, ter um efeito contrário e levar a um menor esforço.

A investigação sugere que, quando visualiza as metas desejadas, deve também prever obstáculos que vai enfrentar ao iniciar a sua jornada a partir do seu estado atual.

| Obstáculos à Energização |
|--------------------------|
|                          |
|                          |
|                          |
|                          |

### Planear a Visualização

Um princípio fundamental a ter em mente é que tem de praticar constantemente. Praticar a visualização pelo menos uma vez por dia é crucial. Comece com 5 minutos e aumente até dez minutos por cada sessão.

| Hora (ex., 8:00-8:10) |
|-----------------------|
|                       |
|                       |

## 2. Durante a Visualização

### Preparação

Encontre um lugar sem distrações.

Sente-se numa cadeira confortável com a coluna direita quando começar o exercício.

### Visualize o Processo

Feche os olhos, relaxe o corpo e concentre-se na sua respiração.

Faça quatro a cinco respirações lentamente, utilizando o método de Box Breathing.

Se se distrair ou tiver pensamentos ruminantes, reconheça-os e deixe-os ir.

À medida que relaxa, crie uma imagem do seu Quarteto de Hábitos e Partitura de Hábitos a juntarem-se.

Passe alguns minutos a imaginar os detalhes do seu Quarteto de Hábitos. Veja o seu estímulo, imagine a sua antecipação, e veja-se a executar a sua ação-resposta

No início, vai focar-se maioritariamente em imagens sensoriais.

Com o tempo, adicione sons, sabores, sensações e até cheiros da experiência, e a sua visão vai tornar-se palpável.

Tente recorrer a todos os sentidos.

Onde é que vai executar a ação-resposta? Quem mais está presente? O que é que vê, ouve, cheira e sente?

A emoção vai seguir o pensamento, por isso, quanto mais real acreditar que algo é, maior será o impacto emocional.

Para melhorar a simulação, continue a acrescentar detalhes até o processo parecer tão real como se o estivesse a experienciar.

O que tem vestido, quem está a falar, o que está a ouvir, como é que se sente? À medida que a sua visualização se torna real, vai ultrapassar o limiar que leva à ação. O seu estado motivacional positivo vai ser reforçado e o seu cérebro vai desenvolver conexões neurais que resultam das imagens que criou.

#### Visualize o Resultado

Enquanto visualiza o seu Quarteto de Hábitos em ação, imagine que está a alcançar a sua meta e recompensa. Imagine esta cena mental da forma mais vívida possível.

Envolva o maior número possível dos cinco sentidos.

Que emoções é que sente quando alcança a recompensa?

Que desejos surgem?

Onde é que está? Com quem é que se encontra? O que é que tem vestido? O que é que cheira e ouve?

Quanto mais se relacionar com a realização da meta, mais vai acreditar que é possível atingi-la e mais provável será que isso o leva a agir.

#### Expanda o Seu Ambiente

Melhore a sua imagem vívida e convincente expandindo o seu ambiente.

Imagine o seu companheiro de hábitos consigo, imagine-se a tomar uma DOSE diária. Inclua outros mecanismos que concebeu com o avatar de arquiteto.

Mais uma vez, imagine as imagens, sons, sabores, sensações e até os cheiros da experiência. Anote o máximo de detalhes possíveis da cena.

**ESTRATÉGIA**

| DECLARAÇÃO DE VISÃO     |             |             |
|-------------------------|-------------|-------------|
| Esferas de Ação         | Propósito   | Como Geral  |
| <div></div> <div></div> | <div></div> | <div></div> |

**INTERSEÇÃO ESTRATÉGIA-TÁTICA**

| Objetivo Estratégica | Objetivo Tática I   |
|----------------------|---------------------|
| <div></div>          | <div></div>         |
|                      | Objetivo Tática II  |
|                      | <div></div>         |
|                      | Objetivo Tática III |
|                      | <div></div>         |

TÁTICAS

Objetivo Tática I

Ação-  
resposta  
I

Ação-  
resposta  
II

Estímul.

Estímul.

Recomp.

Recomp.

Antecip.

Antecip.

Medida

Medida

Metas

Metas