

# mudando hábitos

5 PASSOS ESSENCIAIS

deboracarli



# mudando hábitos

## 5 PASSOS ESSENCIAIS

Muita gente pensa que mudar é algo difícil, caro ou distante da realidade. Mas a verdade é que pequenas ações, feitas com intenção e constância, podem transformar a forma como você vive o dia a dia.

Criei este guia para mostrar que é possível sair do piloto automático com **escolhas simples, realistas e alinhadas com o que realmente importa pra você.**

Não complique.

Comece simples, comece possível e siga com intenção.

Esse guia é sobre criar ambientes, estratégias e ações que funcionem pra você.

# 1

**Estabeleça um mini ritual de começo de dia (mesmo que dure 3 minutos)**

Isso ajuda a marcar o início do dia com intenção e ordem, não com reatividade ou sensação de “bagunça”. Pode ser um copo d’água com respiração profunda, uma frase de valor ou escrever 3 palavras que você queira sentir ao longo do dia.

# 2

## Organize o ambiente para o comportamento que deseja repetir

A análise do comportamento mostra que o contexto facilita ou dificulta ações. Se você quer treinar, deixe a roupa visível. Se quer comer melhor, torne as escolhas saudáveis, acessíveis e visíveis.

# 3

## Troque a autocrítica por curiosidade funcional

Em vez de “por que eu sou assim?”, pergunte: “o que mantém esse comportamento hoje?” Isso ajuda a ampliar a consciência em vez de culpa e rigidez—abrindo espaço para mudança real.

# 4

## Escolha **uma ação pequena por dia** que te aproxime de um valor pessoal

Valor não é meta — é direção. Escolha algo simples que te aproxime de saúde, conexão, liberdade ou bem-estar.

Pequenos passos consistentes criam grandes transformações. Pense sobre seus valores e foque em exercitar um deles.

# 5

Feche o dia reconhecendo uma ação que te ajudou a se cuidar (sem romantizar produtividade)

Registrar pequenas vitórias muda sua relação com a rotina. Não precisa ser grandioso — pode ser ter descansado sem culpa, dito “não”, feito uma refeição com atenção ou respeitado seu tempo.

# mudando hábitos

5 PASSOS ESSENCIAIS

Espero que este guia te ajude a dar os primeiros passos na sua jornada com mais confiança. Para saber mais sobre meu trabalho e entrar em contato, visite:

[bento.me/deboracarli](https://bento.me/deboracarli)

**deboracarli**

Made by [Round 6](#)