

mudando hábitos

5 PASSOS ESSENCIAIS

déboracarli

mudando hábitos

5 PASSOS ESSENCIAIS

Mudar hábitos pode parecer uma tarefa exaustiva, mas você não está sozinho. Existe um caminho mais gentil e eficaz. Com base na Análise do Comportamento, este guia mostra que a verdadeira transformação ocorre em pequenos passos consistentes. Descubra 5 dicas práticas para ajustar sua rotina, construir uma relação saudável com seus objetivos e avançar um dia de cada vez.

déboracarli

Made by Round 6

1

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

Isso ajuda a marcar o início do dia com intenção, não com reatividade. Pode ser um copo d'água com respiração profunda, uma frase de valor ou escrever 3 palavras que você quer 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

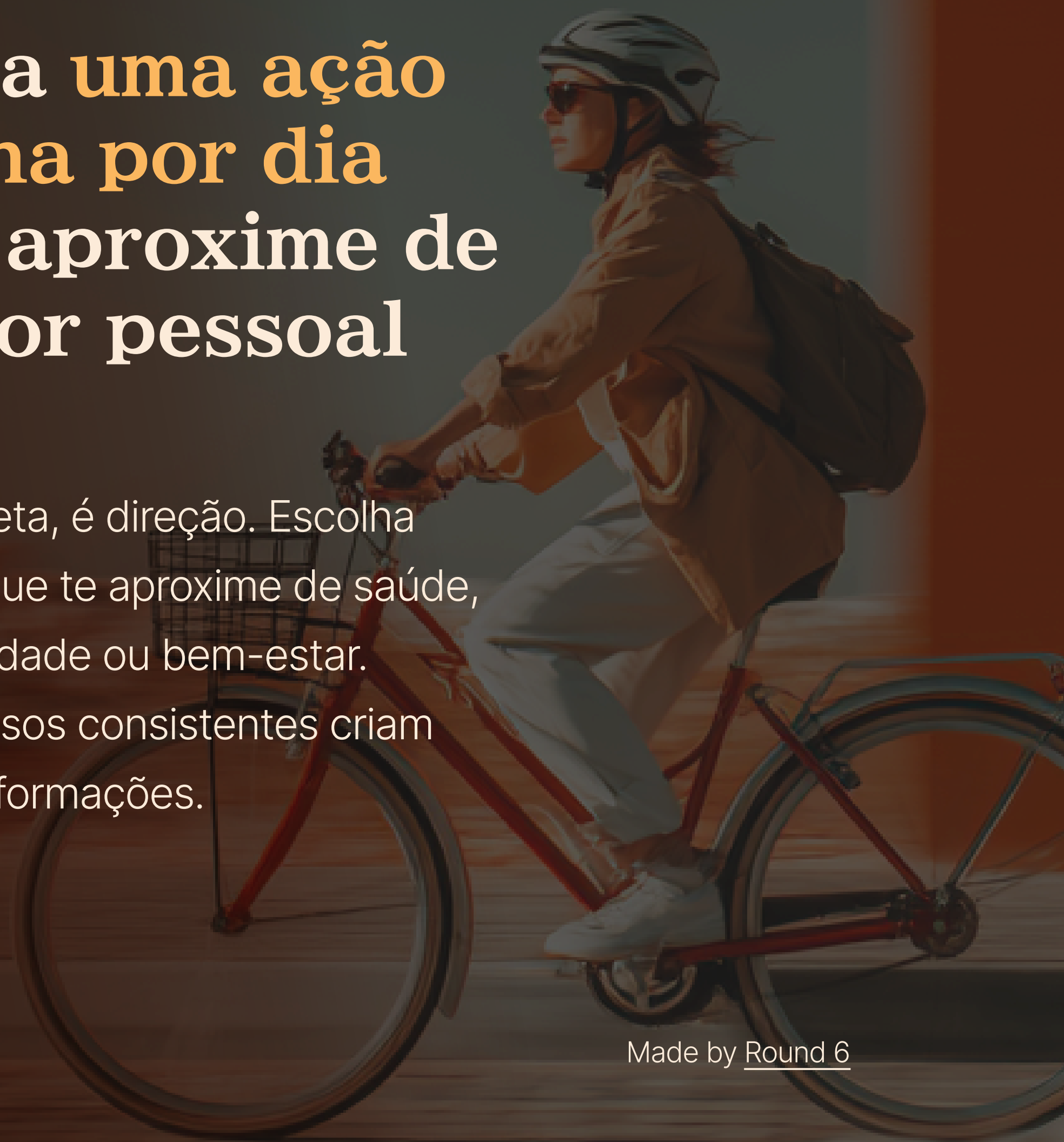
Troque a autocrítica por curiosidade funcional

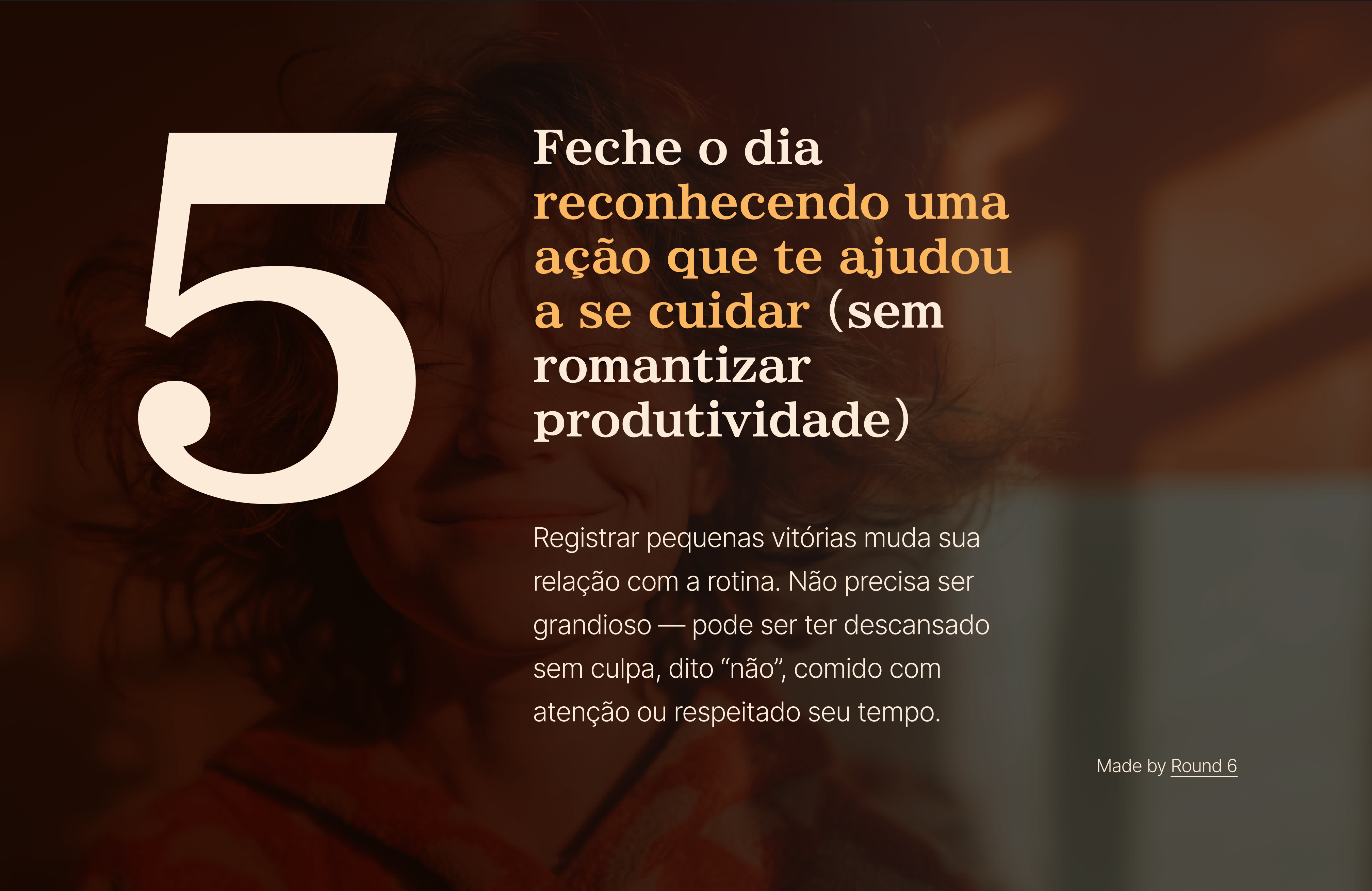
Em vez de “por que eu sou assim?”,
pergunte: “o que reforça esse
comportamento hoje?” Isso ajuda a
construir repertório em vez de culpa, e
abre espaço para mudança real.

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.





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”, comido 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

deboracarli

Made by [Round 6](#)