

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

Este workbook é uma “ferramenta” do livro *Warp Speed Habits: Como Criar Hábitos de Sucesso com a Ajuda da Neurociência*, publicado em Portugal pela Gradiva.

Design da capa por Marco Neves.

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

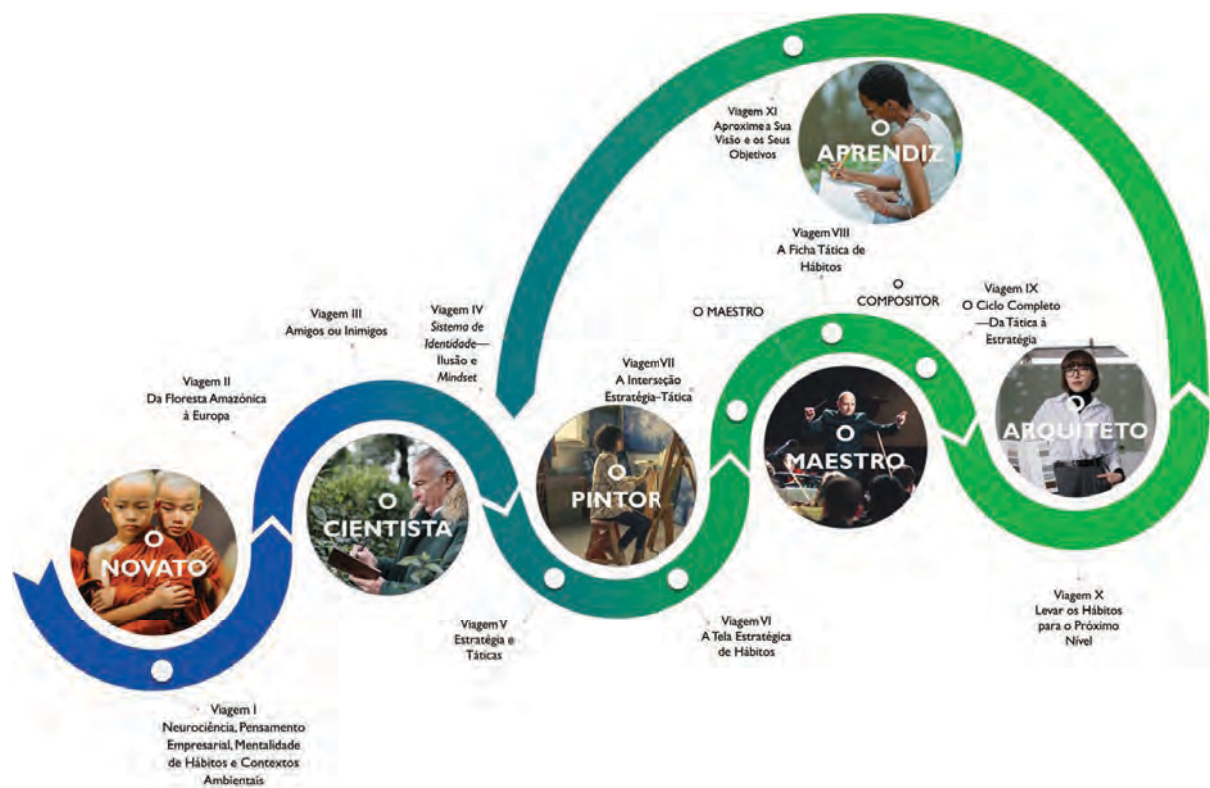
Nenhuma garantia pode ser criada ou estendida por representantes de vendas ou materiais de vendas escritos. Os conselhos e estratégias aqui contidos podem não ser adequados para a sua situação. Deve consultar um profissional sempre que adequado.

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 como 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.

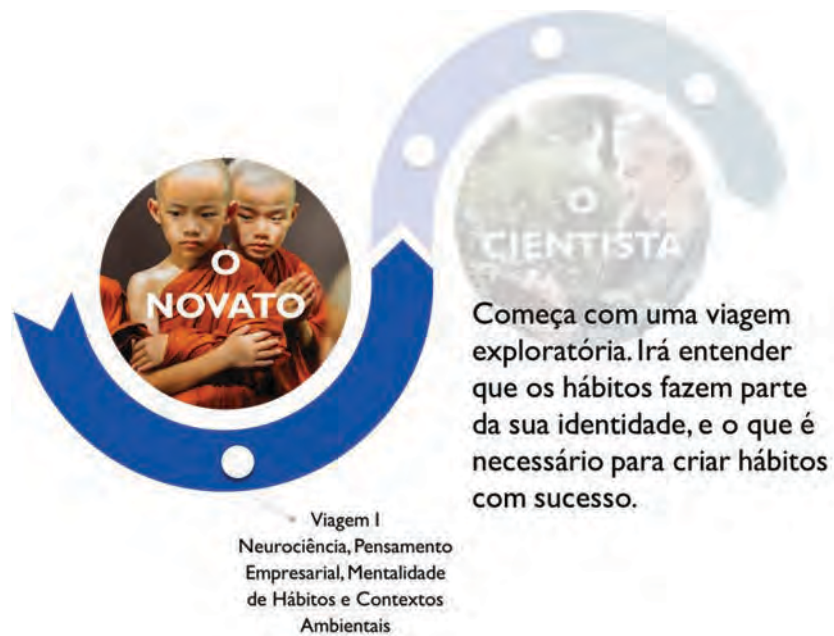
Através dos seus avatares, irá executar 11 viagens e completará 48 missões em ordem sequencial.



PARTE 1

O Novato

Um indivíduo que não está familiarizado ou especializado na ciência e na arte de construir hábitos.



VIAGEM I

Neurociência, Pensamento Empresarial, Mentalidade de Hábitos e Contextos Ambientais



OBJETIVOS

- Compreender o quão eficaz é atualmente na criação de hábitos
- Compreender o que é necessário para criar hábitos com sucesso



AS MISSÕES

- 1 O Quarteto de Hábitos
- 2 É Eficaz na Construção de Hábitos?
- 3 Está em Controlo?
- 4 Refletir sobre Estratégia e Táticas
- 5 Tem uma “Mentalidade de Crescimento de Hábitos”?
- 6 O Seu Ambiente Afeta os Seus Hábitos?



Missão 1: O Quarteto de Hábitos

Pense no seu dia de trabalho e nos seus hábitos atuais.

Agora, baseado nos quatro componentes mostrados no exemplo da lista de tarefas, complete a Tabela I.1 no seu livro de exercícios com dois ou três exemplos dos seus hábitos atuais.

Estímulo	Ação-resposta	Recompensa	Antecipação

Foi capaz de identificar cada um dos quatro componentes dos seus hábitos atuais?

Se não, não esteja preocupado. Vamos focá-los em mais detalhe quando assumir o avatar de maestro.



Missão 2: É Eficaz na Construção de Hábitos?

Responda às seguintes questões para compreender a sua capacidade de construir hábitos.

Pergunta		Verd.	Falso
1	Eu compreendo o que é preciso para criar ou mudar hábitos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Eu utilizo um método específico para criar e/ou mudar hábitos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Eu ligo os hábitos que quero criar ou mudar com o meu “porquê”, a minha visão do futuro?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Na maior parte das vezes sou bem-sucedido quando tento criar um hábito?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Reconheço que colegas de grupo podem influenciar positiva ou negativamente a criação de hábitos e coloco em prática soluções para ultrapassar esse efeito?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Quando não sou bem-sucedido na criação ou mudança de hábitos, não considero que o motivo seja falta de tempo, força de vontade ou motivação?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Não responder positivamente a algumas destas questões mostra que tem uma oportunidade de dominar a arte e a ciência de construir hábitos.