

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.

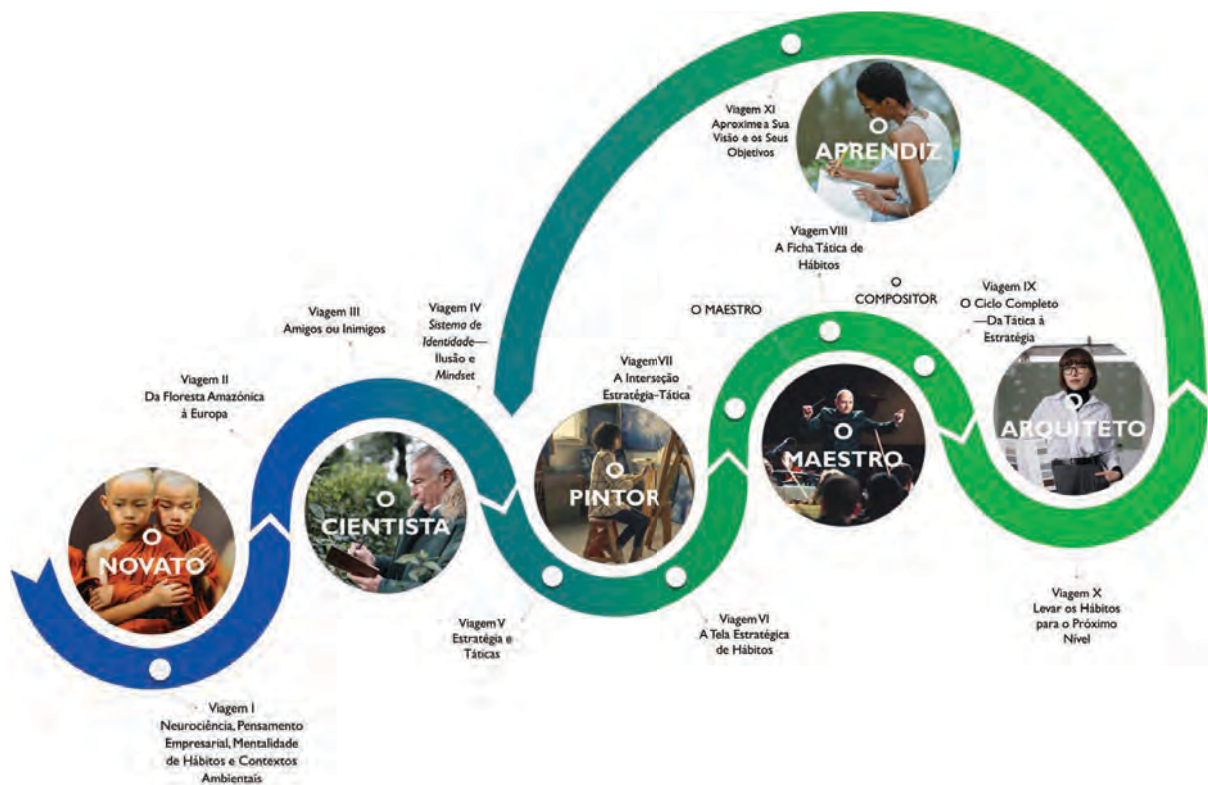
Nenhuma garantia pode ser criada ou estendida por representantes de vendas ou materiais de vendas escritos. Os conselhos e estratégias aqui contidos podem não ser adequados para a sua situação. Deve consultar um profissional sempre que adequado.

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 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 “estritos”, 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 autoconhecimento 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 o *output* das missões de Michael.

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 autoconhecimento 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 o *output* das missões de Michael.