

CARTÃO DE PONTOS DOS HÁBITOS

Baseado no método de James Clear — *Hábitos Atômicos* • leituradevalor.com.br

Como usar: Liste seus hábitos do dia. Para cada um, marque com + (positivo), – (negativo) ou = (neutro). Não julgue — apenas observe. Faça isso por 1 semana e veja os padrões que emergem.

+ Hábito POSITIVO — contribui para seus objetivos

= Hábito NEUTRO — nem ajuda nem atrapalha

– Hábito NEGATIVO — atrapalha seus objetivos

MANHÃ

Hábito / Comportamento	+ = –	Observação / Nota
Acordar no horário planejado	■ ■ ■	
Verificar o celular antes de sair da cama	■ ■ ■	
Fazer exercício físico / alongamento	■ ■ ■	
Tomar café da manhã nutritivo	■ ■ ■	
Ler ou estudar antes do trabalho	■ ■ ■	
Meditar ou praticar respiração consciente	■ ■ ■	
	■ ■ ■	
	■ ■ ■	

TRABALHO / ESTUDO

Hábito / Comportamento	+ = –	Observação / Nota
Planejar as tarefas do dia	■ ■ ■	
Checar redes sociais / notícias sem necessidade	■ ■ ■	
Focar em uma tarefa por vez (modo profundo)	■ ■ ■	
Procrastinar tarefas importantes	■ ■ ■	
Fazer pausas curtas e estratégicas	■ ■ ■	
Aprender algo novo relacionado à área	■ ■ ■	
	■ ■ ■	
	■ ■ ■	

■ ALIMENTAÇÃO & SAÚDE

Hábito / Comportamento	+ = -	Observação / Nota
Beber água regularmente (mínimo 2L)	■ ■ ■	
Comer de forma consciente (sem tela)	■ ■ ■	
Consumir ultraprocessados / fast food	■ ■ ■	
Dormir 7-8 horas por noite	■ ■ ■	
Tomar medicamentos ou suplementos	■ ■ ■	
	■ ■ ■	
	■ ■ ■	

■ TARDE & NOITE

Hábito / Comportamento	+ = -	Observação / Nota
Praticar gratidão ou diário	■ ■ ■	
Passar tempo de qualidade com família/amigos	■ ■ ■	
Consumir conteúdo de valor (livro, podcast)	■ ■ ■	
Ficar no celular/TV até tarde	■ ■ ■	
Preparar o ambiente para o dia seguinte	■ ■ ■	
Revisar o que foi feito / aprendido no dia	■ ■ ■	
	■ ■ ■	
	■ ■ ■	
	■ ■ ■	

■ HÁBITOS PERSONALIZADOS

Hábito / Comportamento	+ = -	Observação / Nota
	■ ■ ■	
	■ ■ ■	
	■ ■ ■	
	■ ■ ■	
	■ ■ ■	
	■ ■ ■	

TOTAL +

TOTAL =

TOTAL -

DATA: __/__/__
/____

■ **Reflexão do dia:** Qual hábito negativo me surpreendeu mais? Qual hábito positivo quero reforçar amanhã?

