COLEÇÃO METHOD · PILAR 3 · BÔNUS

Seus bônus exclusivos

Materiais práticos do livro Hábitos que Ficam

PILAR 3 DE 6 · TRANSFORMAÇÃO

METHOD

MENTALIDADE METHOD

PILAR 3 · COLEÇÃO METHOD

Seus bônus exclusivos

Hábitos que Ficam

Estes materiais foram criados para você sair da teoria e colocar o pilar em prática, dia após dia. Use na ordem que preferir: cada um funciona sozinho.

- **Bônus 1:** Checklist: hábitos que sabotam minha transformação
- **Bônus 2:** Planner da transformação
- **Bônus 3:** Áudio guiado: Hábitos e identidade

ÁUDIO GUIADO

Hábitos e identidade

Cerca de 5 minutos para começar o dia lembrando quem você está se tornando.

Ouça na página de bônus: **mentalidademethod.com/bonus/transformacao**. Use fones de ouvido e escolha um momento tranquilo.

Estes materiais tratam de hábitos e rotina e não substituem acompanhamento médico ou psicológico. Se você está em sofrimento, procure um profissional. Em crise, ligue para o CVV (188, 24 horas). Em emergência, SAMU (192).

Quando procurar um profissional
Procure um médico ou psicólogo se tristeza, cansaço, ansiedade ou alterações de sono durarem duas semanas ou mais. Pensamentos de se machucar: CVV 188. Dor no peito ou falta de ar: SAMU 192.

BÔNUS 1 DE 3

Checklist: hábitos que sabotam minha transformação

Marque os hábitos automáticos que ainda fazem parte da sua rotina. Não é sobre culpa: é sobre saber onde focar primeiro.

Piloto automático

- [ ] Pego o celular assim que acordo.
- [ ] Como no automático, sem perceber.
- [ ] Adio tarefas importantes para resolver urgências.
- [ ] Durmo tarde rolando notificações.
- [ ] Repito "não tenho tempo" sem questionar.

Energia em baixa

- [ ] Passo a maior parte do dia sentado(a), sem pausas.
- [ ] Pulo refeições com frequência.
- [ ] Bebo pouca água.
- [ ] Acordo cansado(a) mesmo depois de dormir.

Reações automáticas

- [ ] Escondo o que sinto para parecer forte.
- [ ] Desconto a frustração em outras pessoas.
- [ ] Ignoro a tristeza em vez de dar espaço para ela.

Exercício de substituição

Hábito que mais drena minha energia: _____

O que vou colocar no lugar: _____

Quando vou fazer a troca pela primeira vez: _____

O que você repete, você se torna.

BÔNUS 2 DE 3

Planner da transformação

Use por 7 dias seguidos. Anote o hábito mínimo, a troca que fez e a microvitória do dia.

	Hábito mínimo	Troca que fiz	Microvitória
Dia 1			
Dia 2			
Dia 3			
Dia 4			
Dia 5			
Dia 6			
Dia 7			

Revisão semanal

Hábito mais consistente: _____

Vitória que mais me motivou: _____

O que vou ajustar: _____

Constância vence intensidade.

Pilar 3 de 6: Transformação

Hábitos que Ficam faz parte do METHOD, uma jornada de 6 pilares que se reforçam.

M E T H O D

Siga @mentalidademethod para conteúdos e novidades da Coleção METHOD.

© 2026 Mentalidade Method. Desenvolvido com apoio de ferramentas de inteligência artificial, a partir do método M.E.T.H.O.D.