Zunaro



BÔNUS EXTRA

Disciplina sem força de vontade

O guia para transformar o tempo que você tirou do celular em hábitos que ficam: leitura, exercício, estudo, sono. Com os 4 As do caminho fácil e um rastreador de hábitos de 90 dias para imprimir.

Os 4 As do caminho fácil

Regra dos 2 dias

Rastreador de 90 dias

COMECE AQUI

Como usar este material

O Método Desconecta 21 devolve tempo e atenção. Este bônus responde à pergunta que vem logo depois: "e agora, como eu uso esse tempo para construir o que eu quero, sem depender de motivação?"

1. **Leia os capítulos 1 e 2** para entender por que a disciplina que dura é construída no ambiente, não na raça.
2. **Escolha no máximo dois hábitos** (capítulo 3) e defina a versão mínima de cada um.
3. **Escreva as âncoras e os planos se-então** (capítulo 4). É o que faz o hábito acontecer sem você precisar lembrar.
4. **Imprima o rastreador de 90 dias** (capítulo 8) e marque todos os dias. Use a regra dos 2 dias (capítulo 5) quando falhar.
5. **Faça a revisão semanal** de 5 minutos e a revisão no fim de cada mês (capítulo 7).

A IDEIA CENTRAL

Disciplina não é aguentar. É deixar o caminho certo mais fácil que o errado. Você fez isso com o celular nos 21 dias do método: escala de cinza, notificações enxutas, celular fora do quarto. Aqui você faz o mesmo, ao contrário, para os hábitos que quer construir.

AVISO IMPORTANTE

Material educativo. Não substitui acompanhamento médico ou psicológico e não promete resultado garantido. Falta de energia persistente, desânimo, dificuldade de atenção que atrapalha muito a vida ou mudanças de humor podem ter causas de saúde, como depressão, ansiedade ou TDAH, e merecem avaliação na UBS (SUS) ou com um profissional. Em sofrimento emocional, **CVV: 188** (gratuito, 24 h) · **Disque Saúde: 136**.

Os 4 As em uma página

A1
Ambiente
O lugar e os objetos ao seu redor decidem muito do que você faz. Deixe o hábito à vista.

A2
Atrito
Tire passos do caminho do hábito bom. Coloque passos no caminho do hábito ruim.

A3
Âncora
Prenda o hábito novo a algo que você já faz todo dia: "depois de X, eu faço Y".

A4
Anotação
Marque no papel. Ver a sequência crescer é um motivo a mais para não quebrar.

A1 · Ambiente: deixe o hábito à vista

O que está à vista é lembrado. O que está guardado é esquecido. Se você quer ler, o livro precisa estar onde você senta à noite, não na estante. Se quer beber mais água, a garrafa fica na mesa de trabalho.

Hábito	Ambiente que ajuda
Ler	Livro aberto no braço do sofá ou na cabeceira; luminária boa; celular em outro cômodo.
Exercício	Roupa e tênis separados na véspera, à vista; tapete já aberto no chão da sala.
Estudar	Mesa limpa só com o material do dia; lista da tarefa escrita; celular fora do cômodo.
Dormir no horário	Carregador do celular fora do quarto; livro na cabeceira; despertador comum.
Comer melhor	Frutas lavadas na frente da geladeira; lanches menos saudáveis guardados no alto.
Escrever / diário	Caderno e caneta sobre a mesa da cozinha, abertos na página do dia.

A2 · Atrito: um passo a menos, um passo a mais

Atrito é tudo o que fica entre você e a ação: levantar, procurar, desbloquear, digitar senha. Pequenas diferenças de atrito mudam o comportamento de forma surpreendente. Use isso nas duas direções:

MENOS ATRITO NO HÁBITO BOM
Tênis na porta. Livro já aberto. Garrafa cheia. Aula já baixada. Mochila pronta. Água na cabeceira.

MAIS ATRITO NO HÁBITO RUIM
App fora da tela inicial. Sair da conta da rede social. Celular em outro cômodo. Controle remoto na gaveta. Sem salgadinho no armário.

A4 · Anotação: marque no papel

Marcar um X no calendário parece bobo, mas faz três coisas: lembra você do hábito, mostra o progresso e cria uma sequência que dá vontade de manter. O rastreador do capítulo 8 existe para isso.

- [ ] Marque logo depois de fazer, não à noite "de memória".
- [ ] Deixe o rastreador onde você o vê: geladeira, porta do guarda-roupa, mesa.
- [ ] Marque também a versão mínima. Ela conta.
- [ ] Não apague falhas. Elas são informação para a revisão semanal.

Exercício · Os 4 As do meu hábito

	Hábito 1	Hábito 2
Hábito		
Ambiente (o que fica à vista)		
Atrito (o que tiro / o que coloco)		
Âncora (depois de...)		
Anotação (onde fica o rastreador)		

Nunca falhar duas vezes seguidas

A regra é simples: **um dia sem o hábito é um acidente; dois dias seguidos é o começo de um novo padrão**. Então, se você falhou hoje, amanhã a prioridade número um é fazer pelo menos a versão mínima.

SEM A REGRA

Falhou na terça, "estragou a semana", recomeça na segunda que vem. Cinco dias perdidos por causa de um.

COM A REGRA

Falhou na terça, faz o mínimo na quarta. A corrente continua, com um X diferente no meio.

O efeito "já que"

"Já que eu comi besteira no almoço, o dia já está perdido." "Já que não li ontem, tanto faz." Esse pensamento transforma um tropeço em queda. Responda a ele com uma frase pronta:

- "Um dia ruim não apaga as semanas boas."
- "Hoje é o dia da versão mínima, não do recomeço."
- "A corrente é minha. Um X não a quebra; dois sim."

Dias de pausa não são falhas

Doença, luto, viagem longa, um bebê recém-nascido: há fases em que pausar é a decisão certa. Marque "P" no rastreador. Pausa planejada não quebra a regra dos 2 dias. Quando a fase passar, volte pela versão mínima.

Como preencher

Marca	Significado
● ou X	Fiz a versão normal ou ideal.
m	Fiz a versão mínima. Conta!
P	Pausa planejada (doença, viagem, fase difícil). Não conta como falha.
em branco	Não fiz. Amanhã é dia de pelo menos o mínimo (regra dos 2 dias).

Escreva os seus hábitos nas linhas da esquerda de cada mês. Cabem até 8: use as linhas extras para hábitos de manutenção do método, como "celular no estacionamento às 22h" ou "manhã sem tela".

Revisão semanal (5 minutos, sempre no mesmo dia)

1. **Conte as marcas** de cada hábito na semana.
2. **Olhe os espaços em branco:** o que aconteceu naqueles dias?
3. **Ajuste um único item:** âncora, ambiente, atrito ou tamanho do hábito.
4. **Reescreva o plano se-então** que falhou.

Revisão do mês

Pergunta	Mês 1	Mês 2	Mês 3
Hábito mais firme			
Hábito mais difícil			
O que mais atrapalhou			
Ajuste para o próximo mês			
Já está automático? (sim / quase / não)			

CAPÍTULO 08 · RASTREADOR DE HÁBITOS

Mês 1 · dias 1 a 31

Mês: _____ · Marque ● (feito), m (mínimo), P (pausa). Regra dos 2 dias: nunca dois espaços em branco seguidos.

Hábito	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Revisões semanais do mês 1

Semana	Funcionou	Atrapalhou	Um ajuste
1			
2			
3			
4			
5			

CAPÍTULO 09

Erros comuns

- **Começar com cinco hábitos ao mesmo tempo.** Dois, no máximo.
- **Hábito sem âncora.** "Quando der" nunca dá. Prenda a algo diário.
- **Pular a versão mínima por orgulho.** Ela é o que mantém a corrente.
- **Recomeçar do zero depois de uma falha.** Siga a regra dos 2 dias.
- **Deixar o celular por perto na hora do hábito.** Ele vence quase sempre.
- **Esconder o rastreador na gaveta.** O que não se vê não se faz.
- **Medir só a motivação.** Meça as marcas. Motivação vem e vai.

Quando procurar ajuda profissional

Às vezes, a "falta de disciplina" é sintoma de outra coisa. Procure a UBS (SUS) ou um profissional de saúde se você percebe:

- desânimo, tristeza ou falta de prazer que duram semanas;
- cansaço intenso que não melhora com descanso;
- dificuldade de atenção e organização que acompanha você desde a infância e atrapalha muito trabalho, estudos ou relações;
- ansiedade que paralisa;
- pensamentos de se machucar ou de que a vida não vale a pena.

ONDE BUSCAR AJUDA GRATUITA

UBS (SUS): avaliação e encaminhamento.
CAPS: atendimento em saúde mental.
CVV: 188, gratuito, 24 horas, ou cvv.org.br.
Disque Saúde: 136 · **Emergência:** SAMU **192**.

Fontes e referências

- Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology, 2010.
- Gollwitzer PM. Implementation intentions: strong effects of simple plans. American Psychologist, 1999.
- Ministério da Saúde — Biblioteca Virtual em Saúde (bvsms.saude.gov.br) e gov.br/saude: hábitos saudáveis, atividade física e saúde mental no SUS.
- CVV (cvv.org.br) · Disque Saúde 136 · SAMU 192.