

PLANO RÁPIDO E GRATUITO

Pequenos hábitos que transformam sua vida

4 micro-hábitos simples para reorganizar sua rotina — com exercícios práticos para começar hoje.



Márcia Rehem
Coach Terapeuta Mulheres





ANTES DE COMEÇAR

Você não precisa mudar sua vida inteira de uma vez.

Às vezes, o que muda tudo é um hábito pequeno, repetido com consistência — não um plano perfeito que dura três dias.

Para cada hábito, você encontra a explicação e, logo em seguida, uma página de prática para preencher. Não tente fazer todos de uma vez: escolha 1 para começar essa semana.





A regra dos “só 5 minutos”

Escolha 1 tarefa que você vem adiando. Prometa pra você mesma só 5 minutos, sem pressão de terminar. Na prática, o corpo entra em movimento e o resto costuma fluir sozinho.

COMO FAZER

1. Escolha uma tarefa que você vem adiando (aquele e-mail, a gaveta bagunçada, o relatório).
2. Coloque um cronômetro de 5 minutos.
3. Comece — sem compromisso de terminar, só de começar.
4. Quando o tempo acabar, você pode parar sem culpa.

POR QUE FUNCIONA

A maior resistência está sempre em começar, não em fazer. Reduzir o compromisso para 5 minutos desliga o alarme de “tarefa grande demais” no cérebro.

BENEFÍCIOS

- Menos procrastinação
- Mais senso de progresso ao longo do dia
- Redução da ansiedade diante de tarefas grandes



HÁBITO 01 DE 04 · PRATIQUE

Desafio dos 5 minutos — 7 dias

Marque a tarefa que você vai atacar em 5 minutos e o quadrinho quando terminar.

Ex.: responder o e-mail do cliente — feito ✓

SEG _____ ○

TER _____ ○

QUA _____ ○

QUI _____ ○

SEX _____ ○

SÁB _____ ○

DOM _____ ○



Postura de poder antes de qualquer compromisso importante

2 minutos com ombro aberto, coluna ereta, queixo no lugar — antes de uma reunião, uma ligação difícil, ou só pra começar o dia. Muda o estado interno antes mesmo de você “se sentir pronta”.

COMO FAZER

1. Pare por 2 minutos antes do compromisso.
2. Fique de pé, ombros abertos, coluna ereta, queixo no lugar.
3. Respire fundo 3 vezes nessa posição, sem pressa.

POR QUE FUNCIONA

A postura física influencia diretamente o estado emocional — corpo aberto e ereto comunica segurança ao próprio sistema nervoso antes mesmo da mente acreditar nisso.

BENEFÍCIOS

- Mais confiança ao entrar em reuniões ou ligações difíceis
- Menos ansiedade antecipatória
- Presença mais segura, mesmo sem se sentir 100% pronta



HÁBITO 02 DE 04 · PRATIQUE

Registro da postura de poder — 7 dias

Antes de qual compromisso você praticou? Como se sentiu depois?

Ex.: antes da reunião com o time — me senti mais segura e presente

SEG _____ ○

TER _____ ○

QUA _____ ○

QUI _____ ○

SEX _____ ○

SÁB _____ ○

DOM _____ ○



Gratidão antecipada, 1x por dia

Agradeça por algo que ainda não chegou, como se já estivesse a caminho. Isso reprograma seu cérebro pra sair do modo escassez.

COMO FAZER

1. Escolha um momento fixo do dia (por exemplo, ao acordar).
2. Feche os olhos e agradeça por algo que você deseja, como se já tivesse acontecido.
3. Ex.: “Obrigada pela clareza que tive hoje na conversa importante.”

POR QUE FUNCIONA

O cérebro responde à emoção sentida no presente, mais do que ao fato em si. Agradecer antecipadamente treina o sistema emocional a operar a partir de abundância, não de falta.

BENEFÍCIOS

- Sai do modo escassez com mais facilidade
- Aumenta o otimismo ao longo do dia
- Prepara você emocionalmente para agir com mais confiança



HÁBITO 03 DE 04 · PRATIQUE

Caderno da Gratidão — 30 dias

Todos os dias, escreva 3 coisas pelas quais você é grata.

Ex.: um café quentinho · uma mensagem de uma amiga · o sol na janela

01		16	
02		17	
03		18	
04		19	
05		20	
06		21	
07		22	
08		23	
09		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	



Feche o dia com 1 frase escrita

Antes de dormir, escreva uma linha: o que funcionou hoje, o que você quer ajustar amanhã. Não precisa ser diário completo — só uma frase já cria consistência.

COMO FAZER

1. Antes de dormir, pegue um caderno ou o bloco de notas do celular.
2. Escreva 1 frase: o que funcionou bem hoje.
3. Escreva outra: o que você quer ajustar amanhã.

POR QUE FUNCIONA

O ritual de encerrar o dia conscientemente reduz a ruminação noturna e ajuda o cérebro a consolidar os aprendizados do dia.

BENEFÍCIOS

- Menos pensamentos repetitivos à noite
- Mais clareza para o dia seguinte
- Sensação de progresso constante, mesmo em dias difíceis



HÁBITO 04 DE 04 · PRATIQUE

Diário de 1 linha — 30 dias

Uma frase por dia: o que funcionou hoje ou o que quer ajustar amanhã.

Ex.: hoje terminei a tarefa que vinha adiando — amanhã quero começar com mais calma

01	_____	16	_____
02	_____	17	_____
03	_____	18	_____
04	_____	19	_____
05	_____	20	_____
06	_____	21	_____
07	_____	22	_____
08	_____	23	_____
09	_____	24	_____
10	_____	25	_____
11	_____	26	_____
12	_____	27	_____
13	_____	28	_____
14	_____	29	_____
15	_____	30	_____



PARA FECHAR

Não tenta fazer tudo junto.

Escolhe 1 desses 4 pontos pra começar essa semana.
Rotina não se reorganiza de uma vez — se reorganiza
um hábito de cada vez.

Qualquer dúvida, me chama por aqui. ♥

Márcia

Coach terapeuta Mulheres

@saude_vemdedentro