



5 HÁBITOS QUE FAZEM DIFERENÇA

°CRİS KIOUKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

Objetivos deste eBook

Apresentar e partilhar alguns dos Hábitos e Rituais que contribuem para:

- Aumentar **energia e boa disposição**;
- Melhorar **bem-estar e equilíbrio**;
- Melhorar **produtividade**.



°CRIS KIOUOKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

5 HÁBITOS que fazem diferença

São alguns dos Hábitos e Rituais matinais das pessoas **produtivas**, **saudáveis** e **felizes**.

Hábitos e Rituais que, embora lentamente, nos levam rumo ao nosso **Objetivo**, seja ele qual for!



°CRIS KIOUOKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

RUMO AO SUCESSO!



Independentemente do que **SUCESSO** possa significar para ti

°CRİS KIOUKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>



Não há dúvida que aquilo que fazemos regularmente nos define!
Quase todos nós **gostaríamos de melhorar...** num ou noutra sector da nossa vida.

Já pensaste que se tentares **melhorar todos os dias** apenas um bocadinho, ao fim de algum tempo, podes já ter melhorado imenso?

Poderás ter uma **VIDA** mais tranquila, com mais equilíbrio, mais saúde, melhores relacionamentos, melhor estabilidade financeira, mais alegria, mais tempo livre, mais energia e muito mais...

Boa leitura!!!



°CRİS KIOUKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

Já pensaste que não precisas de ter pressa...

...porque **o importante não é a velocidade**, mas sim a direcção que estas a seguir?



Se estiveres na **direção certa**, é apenas uma questão de tempo!

Uma **pequena mudança nos teus hábitos**, todos os dias, pode levar-te na direcção certa...

... e deixar-te **mais perto da vida que gostarias de ter!**

°CRIS KIOUOKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

Deixo-te aqui **algumas sugestões...**

...neste e-book verás pequenos hábitos que te podem colocar na direcção certa para **atingires os teus objetivos e construíres a vida que gostarias de ter.**

Se quiseres conhecer alguns dos hábitos das pessoas **produtivas, saudáveis e felizes**, para tentar aplicá-los em ti, continua esta leitura...



©CRÍS KIOUOKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>



5 HÁBITOS

que fazem diferença



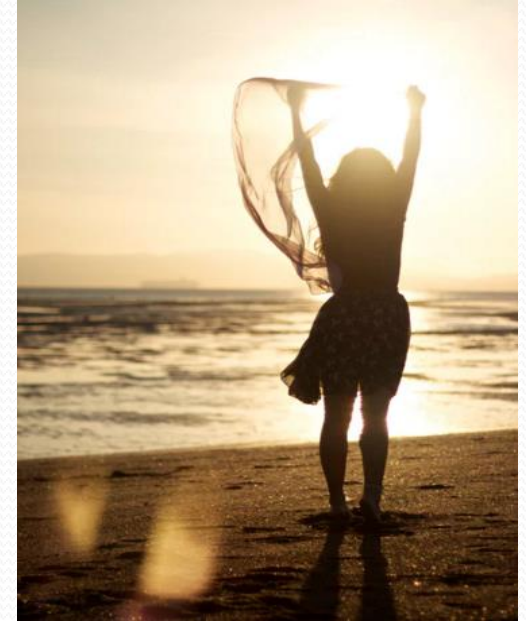
°CRİS KIOUKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

5 HÁBITOS que fazem diferença

1. Beber mais Água
2. Fazer 5 minutos de Meditação
3. Dizer NÃO às Distrações não pretendidas
4. Gratidão e Visualização das tarefas do dia
5. Fazer 7 minutos de Exercício



°CRIS KIOUOKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

1. Beber mais Água... ao acordar

Apenas ao acordar?

Não, o ideal é ser ao longo de todo o dia!

Mas ao acordar é fundamental beber 300 a 500 ml de água porque estivemos muitas horas sem beber nada ... e o nosso organismo esteve a executar processos biológicos toda a noite.

Diariamente devemos beber 30 a 35 ml de água por kg de peso.

Por exemplo, uma pessoa de 75 kg deverá beber diariamente 2.250 ml a 2.625 ml, ou seja, aproximadamente 2,5 litros.



°CRÏS KIOUOKIZ © 2018

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://MelhorarHoje.com>

1. Beber mais Água... durante o dia

Mais de 70% do nosso organismo é composto por água

Caso possas juntar limão à água que bebes durante o dia, então os teus benefícios serão ainda maiores. Porquê?

Porque, para além de o limão ser uma fonte de vitamina C, ele ajuda a equilibrar o ph da água.

Provavelmente já sabes que a maioria de nós tem o organismo com um ph demasiado ácido, devido a uma alimentação pouco abundante em legumes, excesso de carnes, refrigerantes, etc., e isso origina fadiga, para além de provocar outros desequilíbrios na saúde. O limão ajuda a contrariar esse efeito porque, ao ser absorvido pelo organismo, alcaliniza-se e, conseqüentemente, contribui para que o organismo fique com ph menos ácido, logo mais próximo de ph 7 (ph neutro).

Para variar, ocasionalmente, poderás substituir o limão por 1 colher de sopa de vinagre de maçã adicionado a uma colher de café de mel.

Caso possas, dá preferência à água morna ou quente.



°CRİS KIOUKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

2. Fazer 5 minutos de Meditação

Para muitas pessoas a meditação é uma prática desconhecida ou que não faz parte do seu dia a dia.

Mas vale mesmo a pena praticá-la! Os Benefícios da Meditação estão comprovados cientificamente. Entre eles destacam-se:

- * controlar o stress;
- * melhorar a saúde;
- * obter **alta performance e produtividade.**



Só 5 minutos?

Caso não tenhas o hábito de fazer meditação, começa com 5 minutos de manhã e depois vais aumentando gradualmente.

Seria ótimo se fizesses 20 a 40 minutos de meditação diariamente.

O ideal seria se conseguisses fazer 20 minutos de manhã e 20 minutos ao fim do dia.

Qual a melhor posição?

Qualquer uma ... desde que estejas **confortável**: sentado, deitado, etc..

°CRÍS KIOUOKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

2. Fazer 5 minutos de Meditação (continuação)

Há livros para aprenderes a fazer Meditação...

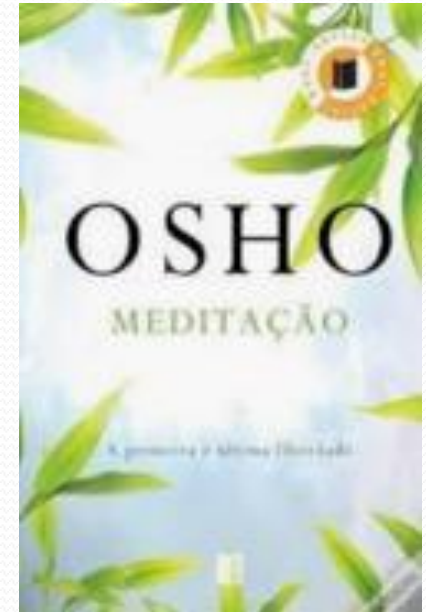
Também podes descarregar uma APP para Meditação.

Ou então ajusta o *timer* do teu *smartphone* ou despertador para tocar ao fim de 5, 10 ou 20 minutos...

...e, até lá, mantém-te com serenidade, em silêncio e com foco na respiração... podes colocar uma música calma e agradável.

E Mindfulness, o que é?

É um tipo de meditação que promove a serenidade mental, exercitando a mente para a melhoria da concentração, da produtividade e da capacidade de estar no momento presente!



A Meditação proporciona uma mente atenta, criativa e inovadora!

°CRIS KIOUOKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

3. Dizer NÃO às Distrações não pretendidas

Distrações há muitas e é preciso saber lidar com elas, para manter o foco e atingir os objetivos. Dizer NÃO às Distrações é dizer SIM aos teus Objetivos. O tempo é precioso e não volta para trás! Há que saber aproveitá-lo da melhor maneira e, para além de organizares convenientemente o teu dia de trabalho, também é imprescindível que saibas lidar com as DISTRACÇÕES. Eis algumas técnicas:



- * Começa o dia observando a tua lista de tarefas, preparada na véspera, colocando-as por ordem de prioridade;
- * Define os horários para as pausas e não as prolongues mais do que o definido por ti;
- * Podes descarregar uma APP com Timer, a qual te ajudará a respeitar mais facilmente os momentos de pausa e os de trabalho;
- * Se te interromperem, pede se podem voltar a falar daí a uns minutos, quando entrares na pausa.

°CRIS KIOUKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

3. Dizer NÃO às Distrações (continuação)

Eis alguns truques para evitar as distrações digitais...

...mesmo que te pareça que não podes prescindir do *smartphone*:

- Desligar as notificações, ou pelo menos tirar-lhes o som;
- Não estar sempre a ver o email; em vez disso, abrir o email apenas 2 a 4 vezes ao dia (1 a 2 de manhã e 1 a 2 de tarde), dependendo do tipo de atividade que tens;
- Consultar as redes sociais apenas 2 vezes ao dia, de manhã e à tarde;
- Agrupar atividades semelhantes: por exemplo, tentar fazer os telefonemas todos seguidos;
- Tirar o som ao telefone, caso as principais tarefas não sejam dependentes dele.



Ter foco é saber dizer NÃO
-Steve Jobs

°CRÍS KIOUOKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

4. Gratidão e Visualização do dia

Agradecer 3 coisas pelas quais és grato(a).

Só 3? As que quiseres...

... mas, o exercício de agradecer pelo menos 3 coisas diariamente, **coloca-te numa excelente vibração**, proporcionando-te inúmeros benefícios:

- * diminui a ansiedade;
- * melhora a autoestima;
- * combate a depressão!



Ao fazeres o Exercício de GRATIDÃO, focas-te em **pensamentos agradáveis e positivos**.

Por isso, após esse exercício, aproveita o facto de estares numa melhor vibração e **visualiza os teus objetivos e tarefas do dia a serem executados**.

O dia correrá certamente bem melhor!

°CRIS KIOUKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

4. Gratidão e Visualização do dia

(continuação)

Algo que te poderá ser muito útil e poderoso é, ao fim do dia, fazeres a **revisão desse dia...**

... e preparares a agenda do dia seguinte!

À medida que fazes a revisão do dia podes agradecer o que de melhor te aconteceu!

E caso penses que nada de bom aconteceu...

... podes agradecer o facto de respirares...

... podes agradecer o facto de o teu coração bater...

Há sempre algo a agradecer!!!



**“Se não tens oportunidade de fazer grandes coisas,
podes fazer pequenas coisas de forma grandiosa”
-Napoleon Hill**

°CRIS KIOUKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

5. Fazer 7 minutos de Exercício

Sabemos que o Exercício Físico faz bem a todo o organismo:

- faz bem à linha;
- reduz o stress;
- dá alegria.

Isto, porque fazer Exercício estimula o cérebro a libertar **endorfinas, serotonina...**

Só 7 minutos?

Podem ser mais do que 7, podem ser 30 minutos se conseguires.

Contudo, se és como a maioria das pessoas que não tem tempo para o exercício físico, mas que vai tentar iniciar amanhã, para a semana ou para o ano que vem...

...então **mais valem 7 minutos apenas... e começar a fazê-los em casa, HOJE mesmo!!!**

Podes inventar os teus próprios exercícios, caso prefiras...

ou usar gratuitamente uma das várias **APPs “7 minutos”** (Android, Iphone...),
ou ainda usar um pedómetro (também há APPs pedómetro).



°CRİS KIOUKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

5. Fazer 7 minutos de Exercício (continuação)

Sugestão:

Enquanto fazes Exercício Físico tenta **sorrir...**

Porquê?

Sorrir movimenta mais de 70 músculos do rosto e isso estimula o cérebro a libertar endorfinas... e ainda rejuvenesce o rosto!

Se preferires podes sorrir ao espelho de manhã após acordar. Vais ver que o dia corre melhor!



“o dia mais desperdiçado da vida
é o dia em que não rimos”
-Charles Chaplin

°CRIS KIOUKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

Recapitulando...

1. Beber mais Água
2. Fazer 5 minutos de Meditação
3. Dizer NÃO às Distrações não pretendidas
4. Gratidão e Visualização das tarefas do dia
5. Fazer 7 minutos de Exercício



°CRÍS KIOUOKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

Apenas 5 HÁBITOS?

Tenho muito mais para te sugerir!

Estes 5 Hábitos aqui mencionados são apenas o princípio.

Escolhi estes 5 para iniciar, por serem **poderosos e fáceis de implementar...**

... e, porque sendo hábitos abrangentes, beneficiam muitas pessoas.

Hábitos Matinais porquê?

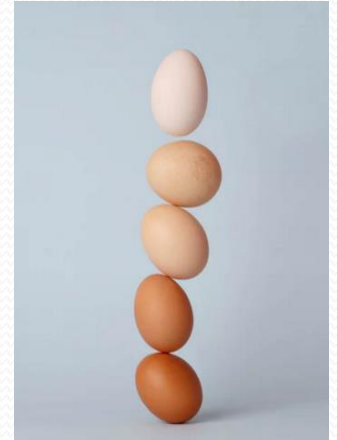
Porque ter estes hábitos de manhã vai **influenciar positivamente todo o teu dia...**

... e também porque, se os colocares em prática de manhã, aumentas a probabilidade de não te esqueceres.

De forma gradual...

Acredita que, se começares agora com estes 5 Hábitos, **a tua vida vai certamente melhorar**, de forma tão gradual que nem reparas...

... mas de forma tão intensa que, ao fim de um tempo, verás uma grande parte dos teus objetivos a concretizarem-se... e certamente **estarás mais saudável, mais feliz e com maior produtividade!**



°CRİS KIOUKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

Quanto Tempo leva a implementar um Hábito?

Muitos autores apontam para um mínimo de 21 dias, outros para um mínimo de 66 dias. E até há um estudo que refere que criar um novo hábito pode levar entre 18 e 254 dias...

Concluindo, depende de pessoa para pessoa!

O importante é ter a autodisciplina de repetir dia após dia...



“Nós somos o que fazemos repetidamente...

A excelência, portanto, não é um acto mas sim um Hábito!”

-Aristoteles

#Excelência #Hábitos #Autodisciplina



°CRİS KIOUKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

Estás à espera de quê para começares?

MÃOS À OBRA!

Nas páginas seguintes tens 2 desafios...
Lê-os, Executa-os e **Avança!**



**“o começo é a parte mais importante do trabalho”
-Platão**

°CRİS KIOUKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

Desafio 1

- Cria uma *Checklist* com estes 5 Hábitos;
- **Põe-nos em prática...**
- Faz o que puderes... e, o que não puderes, **tenta fazer** no dia seguinte;
- **FOCA-TE num hábito por semana**, embora possas tentar colocar em prática os 5 Hábitos logo de início, uma vez que muitos deles atuam em sinergia;
- Durante 5 semanas **anota** numa grelha, em papel ou digitalmente, o que fizeste... e o que te esqueceste;
- Depois das 5 semanas continua com estes Hábitos...
... mas **introduz Novos Hábitos**, um por semana...
... sempre gradualmente!



°CRİS KİOUOKİZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

Desafio 2

Nas páginas anteriores leste 5 Hábitos que fazem a diferença...
...são 5 Hábitos a **Adquirir!**

Agora tratar dos Hábitos a **Eliminar...**

- Identifica **2 hábitos** que queiras eliminar e anota-os num papel;
- **Diariamente** regista se os conseguiste evitar... e presenteia-te por isso;
- **Pensa** como poderás **melhorar**, no caso de não teres conseguido;
- Repete **semanalmente** esta reflexão;
- Ao **fim de um mês**, escolhe **mais 2 hábitos** que pretendas eliminar... e repete o processo para esses 2 novos hábitos.

Vale a pena pensares nisto...
...e colocares em prática algumas destas
mudanças de Hábitos!

°CRÍS KIOUOKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

RUMO AO SUCESSO!



Independentemente
do que
SUCESSO
possa significar
Para Ti

°CRİS KIOUKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

O que é o SUCESSO para ti?

Eu não sei o que é o Sucesso para ti...

... mas posso dizer-te que, seja qual for o significado de sucesso para ti, se desenvolveres **hábitos** que te levam mais perto dos teus **objetivos**, atingirás o **sucesso** garantidamente!

Exercício:

- Reflete sobre o que é o Sucesso para ti...
- Escreve, em uma ou mais linhas, o que é o sucesso para ti, **HOJE**;
- Volta a fazer o mesmo **daqui a um MÊS**;
- Observa e compara se o que escreveste Hoje mudou passado esse Mês.



°CRÏS KIOUOKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

GOSTASTE?



Espero que tenhas gostado
e que comeces a **aplicar**, na tua rotina diária,
estes Hábitos e Rituais...

...**Hábitos e Rituais** que, vão ajudar-te a desenvolver um **corpo** e uma mente **saudáveis**, e que, em paralelo, contribuem para **o Teu Sucesso!**



°CRİS KIOUKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>

OBRIGADA

a todos vós

por confiarem em mim, deixando que vos inspire
dia a dia, permitindo-me a oportunidade
de também eu melhorar...

Até breve!

Já conheces o nosso

Programa On-Line **MelhorarHoje?**

PREÇO MUITO ESPECIAL se te inscreveres Esta Semana

[Vê aqui](#)

°CRİS KIOUKIZ ©

Coaching, Produtividade e Terapias de Bem-Estar

<https://www.MelhorarHoje.com>