

GUIA DE RECENTRAMENTO & DECISÃO

PARE. RESPIRAR. OBSERVAR. ESCOLHER. AGIR.

ESTADO ATUAL

- | | |
|--|---|
| ☐ Calma | ☐ Bloqueado |
| ☐ Espalhados | ☐ Evitando |
| ☐ Estressado | ☐ Preso em um loop |
| ☐ Irritado | ☐ Cansado |
| ☐ Decisão apressada | |

Regra: Se não estou calmo, não tomo grandes decisões imediatamente.

REDEFINIR – 60 SEGUNDOS

- Relaxe meus ombros.
- Relaxe meu queixo.
- Respire lentamente 5 vezes.
- Nomeie o que está acontecendo.

Ex: "Estou ficando com raiva agora."

Ex: "Estou evitando alguma coisa".

Nomear o estado traz de volta o controle.

Que verdade posso estar evitando?

Estou resolvendo o problema certo ou estou evitando desconforto?

AÇÃO ÚTIL OU DISPERSÃO?

- | |
|---|
| ☐ Tarefa concluída |
| ☐ Decisão esclarecida |
| ☐ Problema resolvido |
| ☐ Mensagem enviada |
| ☐ Progresso mensurável |
| ☐ Recuperação real |
| ☐ Organização útil |

Regra: Se nada for verificado, estou ocupado sem avançar.

PRÓXIMA AÇÃO VISÍVEL

Qual é a próxima ação física?

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| - escreva uma frase | - arrumar uma coisa |
| - envie uma mensagem | - anote para mais tarde |
| - abra o documento | - distrações próximas |

Regra: Uma ação. Não dez. Apenas um.

GRADE DE DECISÃO EXPRESSA

ÚTIL?

- Serve real objetivo?
- Resultado concreto?
- Vale meu tempo?
- Reduz um problema?

SUSTENTÁVEL?

- Eu tenho energia?
- Custo mental, ok?
- Limites claros?
- Sustentável a longo prazo?

CLARO?

- Próxima etapa definida?
- Escopo preciso?
- Prazo realista?
- Riscos identificados?

LEITURA RÁPIDA

Útil + Sustentável + Claro =

GO

Útil + Não claro =

Esclareça antes de agir

Útil + Não Sustentável =

GO limitado / Renegociar

Não útil + Não sustentável =

STOP

Sustentável + Não Útil =

Secundário

Não avanço em coisas vagas, caras e de baixo valor.

CONCENTRE-SE NO QUE IMPORTA. EU ESCOLHO A PRÓXIMA AÇÃO.

Desenvolvido por **goodcycle.app** — Aplicação de coaching

Version 0.1 • 14 de junho de 2026 • AGV01

DIÁRIO DE RECENTRAMENTO

OBSERVE. ENTENDER. AJUSTAR.

Data/Hora:	Estado: ☐ Estressado ☐ Espalhados ☐ Irritado ☐ Cansado
	☐ Bloqueado ☐ Evitando ☐ Preso em um loop
Situação: (O que aconteceu?)	
Gatilho: (O que provocou a reação?)	
Reação automática: (O que eu estava prestes a fazer?)	
Intervenção	
☐ Breve pausa	☐ Respiração
☐ Ideia estacionada	☐ Ideia abandonada
☐ Reestruturar	☐ Divida a tarefa
☐ Voltar para a próxima ação	
Decisão tomada	
☐ Continuar	☐ Pare
☐ Renegociar	☐ Abandonar
☐ Adiar	☐ Esclarecer
☐ Retornar à tarefa inicial	
Lição/padrão:	

Data/Hora:	Estado: ☐ Estressado ☐ Espalhados ☐ Irritado ☐ Cansado
	☐ Bloqueado ☐ Evitando ☐ Preso em um loop
Situação:	
Gatilho:	
Reação automática:	
Intervenção	
☐ Breve pausa	☐ Respiração
☐ Ideia estacionada	☐ Ideia abandonada
☐ Reestruturar	☐ Divida a tarefa
☐ Voltar para a próxima ação	
Decisão tomada	
☐ Continuar	☐ Pare
☐ Renegociar	☐ Abandonar
☐ Adiar	☐ Esclarecer
☐ Retornar à tarefa inicial	
Lição/padrão:	

PADRÕES PARA OBSERVAR

Eu fico com raiva quando:

Eu fico disperso quando:

Eu fujo quando:

O que me centra:

O OBJETIVO É DETECTAR MAIS RÁPIDO, CORRIGIR MAIS RÁPIDO E RETORNAR MAIS RÁPIDO.

Desenvolvido por **goodcycle.app** — Aplicação de coaching

Version 0.1 • 14 de junho de 2026 • AGV01