

LINHA ARENA · PRODUTO 18 · WORKBOOK

IMPARÁVEL

52 páginas para transformar intensidade em decisão e decisão em execução

A tua ambição não pode continuar refém da tua bateria.



VERSÃO DE PRODUÇÃO · AGOSTO 2026

Como usar este workbook

Escreve para decidir, não para produzir frases bonitas. Usa exemplos concretos e protege informação que não queres partilhar.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar como usar este workbook sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Como usar este workbook' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Ativa do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Autonomia e segurança

Conteúdo educativo que não substitui avaliação, diagnóstico, tratamento ou aconselhamento clínico. Podes recusar, adaptar ou interromper qualquer exercício e pedir apoio à equipa.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar autonomia e segurança sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Autonomia e segurança' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Foca do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Linha de base pessoal

Regista o ponto de partida em energia, clareza, decisão e consistência. As escalas são educativas e não clínicas.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar linha de base pessoal sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Linha de base pessoal' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Sustenta do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

O teu contrato com a experiência

Define presença, limites, confidencialidade e o comportamento que estás disposto a testar durante os dois dias.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar o teu contrato com a experiência sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'O teu contrato com a experiência' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Recupera do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Entrada na arena

Define o resultado que justificaria teres vindo e o comportamento que estás disposto a testar.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar entrada na arena sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Entrada na arena' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Ativa do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Linha de base

Regista energia, clareza, pressão e consistência sem transformar a escala num diagnóstico.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar linha de base sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Linha de base' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Foca do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

O custo do automático

Torna visível o preço de manter a mesma resposta durante mais doze meses.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar o custo do automático sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'O custo do automático' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Sustenta do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

O corpo antes da história

Observa postura, respiração, tensão e ritmo antes de interpretar o que sentes.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar o corpo antes da história sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'O corpo antes da história' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Recupera do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Auditoria de foco

Mapeia para onde a atenção vai quando a pressão aumenta.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar auditoria de foco sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Auditoria de foco' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Ativa do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Linguagem de estado

Identifica as frases que diminuem escolha e formula linguagem operacional.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar linguagem de estado sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Linguagem de estado' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Foca do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

A decisão adiada

Escolhe uma decisão real que já consome energia pela demora.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar a decisão adiada sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'A decisão adiada' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Sustenta do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Critérios de verdade

Separa factos, interpretações, medo e consequências comprováveis.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar critérios de verdade sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Critérios de verdade' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Recupera do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Padrão recorrente

Reconstrói a sequência gatilho, resposta, recompensa e custo.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar padrão recorrente sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Padrão recorrente' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Ativa do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Momento de interrupção

Escolhe o segundo exato em que ainda consegues mudar a sequência.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar momento de interrupção sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Momento de interrupção' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Foca do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Protocolo de 90 segundos

Desenha uma intervenção física e verbal curta para recuperar escolha.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar protocolo de 90 segundos sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Protocolo de 90 segundos' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Sustenta do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Pressão e prioridade

Testa o que permanece importante quando tempo e informação faltam.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar pressão e prioridade sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Pressão e prioridade' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Recupera do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Conflito útil

Prepara uma conversa que precisa de clareza sem agressão ou evasão.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar conflito útil sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Conflito útil' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Ativa do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Negociação interna

Reconhece o desconto que ofereces à tua própria decisão.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar negociação interna sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Negociação interna' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Foca do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Escolha observável

Converte uma intenção numa ação que outra pessoa conseguiria verificar.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar escolha observável sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Escolha observável' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Sustenta do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Dupla de responsabilização

Formula um pedido de apoio com regra, prazo e limite.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar dupla de responsabilização sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Dupla de responsabilização' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Recupera do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Ensaio sob pressão

Simula o obstáculo mais provável e pratica a resposta escolhida.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar ensaio sob pressão sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Ensaio sob pressão' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Ativa do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Debrief do primeiro dia

Regista evidência, resistência e a decisão que atravessa a noite.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar debrief do primeiro dia sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Debrief do primeiro dia' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Foca do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Ritual de fecho

Protege recuperação e evita transformar intensidade em exaustão.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar ritual de fecho sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Ritual de fecho' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Sustenta do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Contrato para amanhã

Define a primeira ação antes de voltares ao ruído exterior.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar contrato para amanhã sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Contrato para amanhã' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Recupera do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Reentrada

Compara o teu estado com a linha de base e identifica o que já consegues comandar.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar reentrada sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Reentrada' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Ativa do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

O mecanismo em quatro passos

Aplica o método proprietário a uma decisão concreta.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar o mecanismo em quatro passos sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'O mecanismo em quatro passos' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Foca do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Mapa de gatilhos

Lista contextos, pessoas e horários que alteram o teu padrão.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar mapa de gatilhos sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Mapa de gatilhos' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Sustenta do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Sinais precoces

Escolhe três sinais que aparecem antes da quebra de foco ou consistência.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar sinais precoces sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Sinais precoces' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Recupera do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Resposta mínima eficaz

Desenha a menor resposta capaz de evitar a sequência automática.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar resposta mínima eficaz sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Resposta mínima eficaz' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Ativa do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Ambiente que ajuda

Remove atrito da ação certa e acrescenta atrito à repetição errada.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar ambiente que ajuda sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Ambiente que ajuda' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Foca do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Regra de decisão

Escreve uma regra curta para um cenário que se repete.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar regra de decisão sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Regra de decisão' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Sustenta do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Conversa de alinhamento

Prepara contexto, pedido, consequência e espaço de resposta.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar conversa de alinhamento sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Conversa de alinhamento' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Recupera do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Limites

Decide o que deixa de aceitar e como o comunicar sem teatro.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar limites sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Limites' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Ativa do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Coragem mensurável

Escolhe um ato de coragem que pode acontecer nos próximos sete dias.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar coragem mensurável sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Coragem mensurável' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Foca do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Objeto 1

Constrói o primeiro objeto concreto da experiência com exemplos da tua vida.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar objeto 1 sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Objeto 1' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Sustenta do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Objeto 2

Escreve o protocolo pessoal com início, passos, saída e pedido de ajuda.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar objeto 2 sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Objeto 2' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Recupera do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Objeto 3

Converte a visão num plano de execução com datas e métricas.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar objeto 3 sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Objeto 3' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Ativa do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Primeira semana

Agenda as ações que começam antes da emoção desaparecer.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar primeira semana sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Primeira semana' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Foca do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Sistema de medição

Escolhe indicadores de comportamento, não apenas resultados finais.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar sistema de medição sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Sistema de medição' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Sustenta do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Plano de recuperação

Define como regressas depois de um dia falhado sem abandonar o sistema.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar plano de recuperação sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Plano de recuperação' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Recupera do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Compromisso público

Formula uma declaração responsável, específica e sem promessa impossível.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar compromisso público sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Compromisso público' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Ativa do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Integração

Liga o palco à jornada digital e ao calendário real.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar integração sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Integração' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Foca do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Dia +1

Primeiro movimento, pessoa informada e bloqueio removido.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar dia +1 sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Dia +1' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Sustenta do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA:

Dias 2-7

Cadência da primeira semana, evidência e revisão curta.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar dias 2-7 sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Dias 2-7' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Recupera do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Semana 2

Primeira revisão de consistência e ajuste do protocolo.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar semana 2 sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Semana 2' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Ativa do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Semana 3

Resgate: o que fazer quando o padrão reaparece.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar semana 3 sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Semana 3' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Foca do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA:

Dias 22-30

Consolidar o que já funciona e eliminar complexidade.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar dias 22-30 sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Dias 22-30' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Sustenta do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Dias 31-60

Aumentar dificuldade sem perder sustentabilidade.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar dias 31-60 sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Dias 31-60' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Recupera do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Dias 61-90

Fechar o trimestre, medir e decidir continuidade.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar dias 61-90 sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Dias 61-90' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Ativa do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Pedido de apoio

Definir sinais que justificam suporte humano ou profissional.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar pedido de apoio sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Pedido de apoio' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Foca do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____

Carta ao próximo trimestre

Registrar a decisão, o sistema e a pessoa que queres encontrar em 90 dias.

INTENÇÃO DA PÁGINA

Trabalhar carta ao próximo trimestre sem exposição forçada, promessa impossível ou resposta 'certa'.

1. Onde é que 'Carta ao próximo trimestre' já aparece numa semana real? Descreve um episódio, não uma opinião.

2. Que sinal, decisão ou comportamento pertence ao passo Sustenta do método ENERGIA EM AÇÃO?

3. Qual é a menor ação observável que podes executar e medir depois desta página?

DECISÃO DESTA PÁGINA: _____