MATERIAL PRÁTICO OFICIAL · MÉTODO MDC28

Caderno de Exercícios — 28 Dias

Preencha direto no celular/computador (salvamento automático) ou baixe/imprima as fichas em PDF.

1. Diagnóstico de Linha de Base & Alvo Comportamental (Semana 1)

Antes de mudar, meça onde você está. Defina um único comportamento-alvo mensurável e seu horário-âncora de despertar.

COMPORTAMENTO QUE DESEJO REPROGRAMAR NESTES 28 DIAS

Ex.: Parar de usar telas após 22h30, acordar às 06h30 sem soneca e realizar 15 min de luz solar + foco matinal.

GATILHO PRINCIPAL (QUANDO / ONDE / ESTADO EMOCIONAL EM QUE O HÁBITO ANTIGO OCORRE)

Ex.: À noite, no sofá ou na cama, quando sinto cansaço ou ansiedade antecipatória pelo dia seguinte.

HORÁRIO-ÂNCORA FIXO PARA ACORDAR (TODOS OS 28 DIAS)

06:30

HORÁRIO DE CORTE DE LUZ AZUL / TELAS À NOITE

22:00

2. Placar Visível de 28 Dias — Gamificação e Constância

Toque em cada dia concluído (Luz matinal + Higiene do sono + Tela Mental + Microcompromisso). Transforme a meta em placar visível.

0 de 28 dias concluídos (0%)

Dia 1 S1 · Diagnóstico	**Dia 2** S1 · Diagnóstico	**Dia 3** S1 · Diagnóstico	**Dia 4** S1 · Diagnóstico
Dia 5 S1 · Diagnóstico	**Dia 6** S1 · Diagnóstico	**Dia 7** S1 · Diagnóstico	**Dia 8** S2 · Luz & Sono
Dia 9 S2 · Luz & Sono	**Dia 10** S2 · Luz & Sono	**Dia 11** S2 · Luz & Sono	**Dia 12** S2 · Luz & Sono
Dia 13 S2 · Luz & Sono	**Dia 14** S2 · Luz & Sono	**Dia 15** S3 · Repetição	**Dia 16** S3 · Repetição
Dia 17 S3 · Repetição	**Dia 18** S3 · Repetição	**Dia 19** S3 · Repetição	**Dia 20** S3 · Repetição
Dia 21 S3 · Repetição	**Dia 22** S4 · Identidade	**Dia 23** S4 · Identidade	**Dia 24** S4 · Identidade
Dia 25 S4 · Identidade	**Dia 26** S4 · Identidade	**Dia 27** S4 · Identidade	**Dia 28** S4 · Identidade

3. Registro Semanal de Sono, Exposição à Luz e Energia (Semanas 1 a 4)

Registre os horários reais e sua nota de energia/clareza mental à tarde (0 a 10) para acompanhar a sincronização circadiana.

SEMANA / PERÍODO	HORA QUE DORMIU (MÉDIA)	HORA QUE ACORDOU	LUZ SOLAR MATINAL (MIN)	SEM TELAS 1H ANTES?	ENERGIA & FOCO (0–10)	OBSERVAÇÃO / AJUSTE
Semana 1 · Dias 1–3 (Linha de Base)	23:00	06:30	20 min	Sim /	8/10	Anote avanç
Semana 1 · Dias 4–7 (Mapeamento)	23:00	06:30	20 min	Sim /	8/10	Anote avanç
Semana 2 · Dias 8–11 (Ajuste da Luz)	23:00	06:30	20 min	Sim /	8/10	Anote avanç
Semana 2 · Dias 12–14 (Âncora do Sono)	23:00	06:30	20 min	Sim /	8/10	Anote avanç
Semana 3 · Dias 15–18 (Microcompromissos)	23:00	06:30	20 min	Sim /	8/10	Anote avanç
Semana 3 · Dias 19–21 (Repetição Espaçada)	23:00	06:30	20 min	Sim /	8/10	Anote avanç
Semana 4 · Dias 22–28 (Consolidação MDC28)	23:00	06:30	20 min	Sim /	8/10	Anote avanç

4. Protocolo da Tela Mental & Autoperdão Operacional (Semanas 3 e 4)

Substitua a culpa paralisante pelo ajuste objetivo de rota e ensaie a nova resposta comportamental antes do gatilho.

CENA ANTIGA (SULCO NEURAL QUE ESTOU DESATIVANDO)

Descreva a reação automática antiga que você não quer mais alimentar...

NOVA CENA NA TELA MENTAL (VISUALIZAÇÃO EM 1ª PESSOA)

Descreva com nitidez como você age, respira e decide diante do mesmo gatilho...

FRASE DE AUTOPERDÃO OPERACIONAL (DESTRAVAMENTO DE RECAÍDA)

Ex.: Se um dia falhar, não transformo tropeço em abandono: ajusto o ambiente e retomo no próximo horário-âncora.

CONSOLIDAÇÃO DE IDENTIDADE (QUEM EU SOU APÓS OS 28 DIAS)

Ex.: Sou alguém que governa o próprio ritmo biológico, protege o sono e cumpre o que agenda consigo mesmo.