

JUSTINO MANUEL VIEGAS

MUDANÇA DE HÁBITOS

UM GUIA PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Os hábitos são mais fáceis de criar quando se encaixam no fluxo de sua vida.

Justino Manuel Viegas

Mudança De Hábitos

Um guia para uma vida saudável

2022

Autor: Justino Manuel Viegas

Editor Chefe: Satchonga Tchiwale

Designer: Justino Manuel Viegas

Paginação e Diagramação: Justino Manuel Viegas

Projeção de Marketing: Justino Manuel Viegas e Satchi Editora

Revisão: Justino Manuel Viegas

Colecção

Vidas importam

ISBN: 978-989-2851-4

Edição: /2022

Copyright ©2022by – Justino Manuel Viegas/Satchi editora

Todos os direitos reservados

Contactos do autor:

Email: Justinomanuelviegas@gmail.com

Facebook: Justino Manuel Viegas

Página do facebook: Justino Manuel Viegas - Psicólogo Clínico

Cantinhopsic@blogspot.com

Contacto: 940 654 384 | 990 654 384

Caro leitor, nenhuma parte desta obra poderá ser, total ou parcialmente, reproduzida por qualquer meio sem a prévia autorização do autor e da editora. A violação dos direitos autorais constitui crime, e é passível de procedimento judicial.

“Se quer dominar um hábito, a chave é começar com a repetição, não a perfeição”.

James Clear

SUMÁRIO

Agradecimento	7
Dedicatória	8
Introdução	9
I PARTE:COMPREENDENDO O HÁBITO.	13
Hábito: O piloto automático.....	14
A anatomia do hábito:Como ele se forma?	18
Inimigos da aquisição de um hábito.....	24
Forças que actuam em nossos comportamentos.	28
Introspecção: uma viagem para dentro.	31
II PARTE: CAMINHOS PARA MUDANÇAS DE HÁBITOS.	35
Caminho nº 01: Registre os Gatilhos do Hábito	38
Caminho nº 02: Ser claro	42
Caminho nº 03: Ser atraente.....	47
Caminho nº 04: Ser fácil	54

Caminho nº 5: Ser prazeroso.....	63
Conclusão.....	71
Sobre o autor.....	73
Bibliografias.....	75

Agradecimento

Expresso a minha gratidão à Deus, por conceder-me o fôlego de vida e força suficiente para continuar a lutar pelos meus sonhos, coisa que não tem sido fácil. Por permitir que vivesse para tornar esse facto, que nunca foi um sonho, realidade.

A minha família que tenho tanta admiração, representando o meu porto seguro, que apesar das tempestades existenciais e os inconvenientes temporais, apoia-me de forma incondicional.

Aos meus eternos amigos (as) que a vida teve o prazer de colocá-los no meu caminho, fazendo-me ser o que sou, descobrindo os pontos cegos da minha existência formidável e diferenciada que muitas vezes não enxergo.

Aos meus professores que formaram o profissional que hoje sou, atizando-me a querer mais e mais no campo académico científico.

Por fim, a mim! Por ser este ser único, insubstituível, obstinado e que acredita, sempre, nos seus sonhos, ideias, mesmo quando parece ser impossível realizá-los.

Dedicatória

Aos meus pais, Zinga Augusto, Teresa Eugénio Zinga, Simões Viegas, Bibiana Daniel e Amélia Kissonde em memória.

Aos meus irmãos, Cláudio Quitongo, Elvanário Quitongo, João Eugénio Quitongo, Afonso Manuel Viegas, Aguinaldo Viegas, Sabino Viegas, Celma Viegas, Vieginho, Sinésio Viegas, Antónia Manuel Zinga e o Daniel Eugénio Zinga.

A todos amantes da existência que desejam mudar suas vidas e atingirem a alta performance.

Gratidão!

Introdução

Quase todo mundo deseja realizar algum tipo de mudança na sua vida, seja, alimentar-se de forma mais saudável, perder peso, fazer exercícios físicos, reduzir o stress, dormir melhor, parar de beber e fumar, abraçar mais os seus filhos, passar a ler mais, escrever mais, estar menos tempo nas redes sociais ou telefone, bem como, parar de reclamar e uma série de coisas que estas páginas não seriam suficientes para escrever, pois esse mar é gigantesco.

Infelizmente há uma lacuna dramática entre o que as pessoas desejam e o que elas de facto fazem, e prova disto é você. Lembras-te do ano que decidiste prometer para si que finalmente poderias mudar? Que serias uma pessoa diferente? Porém, os anos se passaram e nada!

A utopia popular sobre a formação e a mudança de hábitos alimenta nosso impulso de estabelecer expectativas irreais. Sabemos que os hábitos são importantes, que só precisamos de mais hábitos bons e menos hábitos ruins.

Nós, os seres humanos, somos seres de costumes. O costume nos dá mais segurança por sentirmos em um terreno conhecido. Ele é a repetição de um acto que se torna regra. E é isso que significa um hábito, interiorizar uma acção de forma natural até o ponto de tornar-se uma atitude espontânea. Essa interiorização estabelece grande esforço porque implica uma mudança de comportamento.

E, todos nós já nos vimos na necessidade de mudarmos, darmos um significado diferenciado aos nossos comportamentos, e um novo rumo as nossas vidas. Mas, sabemos que mudar não é uma tarefa fácil, não é como beber um copo de água. Precisamos compreender que os hábitos não saudáveis que acabamos por desenvolver no decorrer da vida, preenchem algum vácuo dentro de nós e surgiram de forma consciente e inconsciente. E, neste pequeno manual, trazemos informações importantíssimas que puderam ajudar-te a compreendê-lo e a dar um salto significativo rumo à mudança.

A ideia de mudarmos, surge quando percebermos que algumas coisas causam-nos incómodos, já não se encaixam mais e deixam de correr como

perspectivamos, ou ainda, quando as pessoas que nos circundam começam a reclamar de certos padrões de comportamentos que nós adoptamos como certos, mas, que são prejudiciais para o nosso crescimento e desenvolvimento humano.

O sucesso ou insucesso em nossas vidas, se resume nos hábitos que resolvemos adoptar. Pessoas com hábitos saudáveis, como criar seus planos antes de começarem a realizar uma determinada actividade, têm maior probabilidade de alcançarem o sucesso. Diferente, das pessoas que não planificam, que só se põem a fazer as coisas, sem saber para onde vão e como irão.

No princípio, quando acreditava ser possível eliminar um hábito, também comportava-me como as segundas pessoas. Sonhava alcançar a tão desejada e esperada mudança, mas, não planificava. Nem tão pouco, procurava criar um sistema para ajudar-me a efectivar a mudança. Por sinal, fracassava, até o momento que comecei a comportar-se como as primeiras pessoas.

Neste processo de transformação, cheguei a uma conclusão: Mudar é quebrar-se e reconstruir-se ao

mesmo tempo. E, se queremos alcançar novos padrões de vida, precisamos quebrar-nos primeiro. Não importa qual seja a situação, precisas quebrar-se, depois, pegar os pedaços e, reconstruir-se, tornando-se a pessoa que almejas ser.

Este livro é sobre quebrar-se, sofrer a dor da mudança, passar ao deserto, encontrar-se com quem não queres ser e transformá-lo. Ademais, não é uma conversa barata, ou, uma ideia de marketing pessoal. Mas sim, uma ferramenta ideal para quem almeja mudar seus padrões de hábitos, crescer, atingir um nível de vida saudável, ser feliz consigo, com o meio e os outros.

Portanto, não importa o nível de dificuldade que vais encontrar no processo de metamorfose, precisas continuar a lutar, até se tornares quem desejas ser. Tal como disse o pastor norte-americano Warren “Todos nós somos simplesmente um aglomerado de hábitos”.

Faça uma boa viagem!

I PARTE

COMPREENDENDO
O HÁBITO.

Hábito: O piloto automático.

O hábito é um comportamento aprendido que, após ser repetido várias vezes, se torna automático, isto é, com pouca ou nenhuma deliberação do indivíduo.

Em outras palavras, os hábitos são sequências de acções aprendidas depois de muita repetição, até que passam a ser executadas com o mínimo de esforço mental. São as actividades que fazemos sem pensar.

A importância deste automatismo para o ser humano é a sua utilidade para obtermos algum resultado ou objectivo sem tomarmos novas decisões o tempo todo, e por aliviar o esforço cognitivo do indivíduo de ponderar sempre os prós e contras das mais diversas situações.

Você pode traçar todo o sucesso ou fracasso na sua vida pelo hábito. O que você faz no seu dia-a-dia determina em grande parte o que irá conseguir na vida.

Alguns de nós optamos por seguir hábitos autodestrutivos: fazer o mínimo possível, entorpecer

a criatividade através do entretenimento maçante e de baixa qualidade, e culpar os outros por seus fracassos na vida. Outros, escolhem hábitos de auto aperfeiçoamento: estabelecer metas, ler livros inspiradores, trabalhar em projectos importantes e ignorar distrações e desperdícios.

A verdade é que os hábitos podem ser positivos e negativos. Eles definem quem somos, o que fazemos e o que podemos realizar na vida. O interessante é que todo hábito se forma a partir do mesmo modelo. Depois de aprender como ele funciona, é possível adaptá-lo seguramente a qualquer nova rotina e segui-lo de forma consistente.

Tanto os hábitos positivos como os negativos mostram que as pessoas têm capacidade de desaprender certos hábitos para obter outros, mas que nunca se adquire um hábito por realizar uma acção uma única vez.

Diariamente, fazemos várias coisas no “piloto automático”. Isso acontece porque, para poupar energia e esforço, nosso cérebro usa o conhecimento já adquirido para transformar nossas decisões repetidas em hábitos. Quando percebemos, depois de

um tempo, não decidimos mais. Estamos simplesmente executando as acções previamente definidas.

Neste processo de execução das acções predefinidas, encontramos um elemento mental significativo, o Script.

O script é a representação mental de um conhecimento adquirido a partir de sequências de eventos que se repetiram. Desse modo, um script é activado na memória quando estamos numa situação onde geralmente os eventos ocorrem em alguma sequência.

O hábito é um constructo psicológico que vai além da simples história de repetição do comportamento, é necessário existir outras características, tais como, a automaticidade, a constância situacional e a funcionalidade.

Os hábitos constituem os nossos padrões mentais e comportamentais. Firmam uma estrutura mental que tem como objectivo primordial servir-nos.

Podemos afirmar que sem os hábitos a nossa vida seria um caos, acabaríamos por demorar demasiado tempo a tomar decisões e consequentemente não agiríamos em tempo útil.

Seus hábitos actuais não são necessariamente a melhor maneira de resolver os problemas que enfrenta, são apenas os métodos que você aprendeu a usar. Depois de associar uma solução ao problema que precisa resolver.

A reter:

1-Os hábitos são sequências de acções aprendidas depois de muita repetição, até que passam a ser executadas com o mínimo de esforço mental;

2-A palavra hábito, refere-se de igual forma a pensamentos, sentimentos e comportamentos;

3- As características dos hábitos são: a automaticidade, a constância situacional e a funcionalidade.

A anatomia do hábito:

Como ele se forma?

Segundo Duhing, os hábitos surgem porque o cérebro está o tempo todo procurando maneiras de poupar esforço e se deixado por conta própria, o cérebro tentará transformar quase qualquer rotina num hábito, pois os hábitos permitem que nossas mentes desacelerem com mais frequência.

Então, como se formam os hábitos? Bem, os hábitos se formam a partir da repetição, simples.

Quanto mais você repetir uma actividade, mais a estrutura do seu cérebro muda para se tornar eficiente nessa actividade. Neurocientistas chamam isso de potenciação de longa duração, que se refere ao fortalecimento das conexões entre os neurônios do cérebro com base nos padrões recentes de actividade. A cada repetição, a sinalização entre as células melhora, e as conexões neurais se fortalecem.

Tanto o senso comum quanto a evidência científica concordam: a repetição é uma forma de mudança. Cada vez que repete uma acção, você está activando um determinado circuito neural associa-

do a esse hábito. Isso significa que a simples repetição é uma das etapas mais importantes da codificação de um novo hábito.

Os hábitos se formam com base na frequência, não no tempo. Uma das perguntas que fizemo-nos quase sempre é: Quanto tempo é preciso para construirmos um novo hábito? Não é sobre o tempo, mas sim, sobre quantas vezes são necessárias para formar um novo hábito.

Não importa se fazes mais de 21 ou 90 dias, como alguns teóricos dizem. Mas sim, a taxa em que executa o comportamento. É a frequência que faz a diferença. Seus hábitos actuais foram internalizados ao longo de centenas, senão milhares, de repetições. Novos hábitos exigem o mesmo nível de frequência. Você precisa agrupar tentativas bem-sucedidas até que o comportamento esteja firmemente incorporado em sua mente e você cruze a linha do hábito.

Na prática, não importa realmente quanto tempo leva para um hábito se tornar automático. O que importa é que você tome as acções necessárias para progredir. Se a acção é totalmente automática

ou não, é de menor importância. Para construir um hábito, você precisa praticá-lo. E a maneira mais eficaz de fazer a prática acontecer é começar a agir, partir para acção.

Dentro deste processo todo, os neurocientistas descobriram que existe uma estrutura neurológica responsável pelo aprendizado, ou seja, pela automaticidade de um determinado comportamento: Os gânglios basais.

Os gânglios da base são conjuntos de núcleos de substância cinzenta localizados na região profunda do encéfalo, ou mais especificamente, na região subcortical-basal do encéfalo. Esses núcleos estão interconectados e formam um sistema funcional que foi originalmente denominado como “sistema extrapiramidal”.

Uma das principais funções dos gânglios da base seria participar do controle da motricidade, mas, com o avanço do conhecimento e da investigação, ficou provado que, esse sistema também participaria activamente do controle de funções cognitivas e comportamentais. Eles são essenciais para recordar padrões e agir com base neles. Em outras palavras,

eles armazenam hábitos mesmo enquanto o resto do cérebro adormece.

Nossos gânglios basais desenvolveram um sistema inteligente para determinar quando devem permitir que os hábitos assumam o comando. É algo que acontece sempre que um bloco de comportamento começa ou termina.

Porém, todo hábito, sem exceção, é composto por 4 partes: Gatilho, Desejo, Rotina e Recompensa.

1- Deixa ou gatilho.

A deixa é o evento que activa o hábito, que coloca-o para funcionar. É a motivação que actua como um despertador para a acção.

A deixa é o despertador. Qual é o gatilho que desperta o seu hábito?

2- Rotina.

A rotina é a acção praticada em série em busca de uma recompensa. É o hábito em si, também chamado de “resposta”. É aquilo que a gente faz no piloto automático.

A rotina é o caminho. Qual é o caminho que se-

gues, depois do despertador colocar em pé o seu hábito?

3- **Desejo.**

O desejo, também chamado de “anseio”, é como se fosse a gasolina do hábito, aquilo que o faz acontecer. E, todo hábito visa atender a um desejo, seja ele consciente ou inconsciente.

O desejo é o que faz o ciclo movimentar-se. Então, qual é o desejo que aflora dentro de si, quando o hábito já está em pé?

4- **Recompensa.**

A recompensa é a gratificação que com o passar do tempo colabora para que o cérebro repita a acção esperando por determinado resultado. É aqui que o nosso cérebro quer chegar ao realizar um hábito: ele quer ser recompensado. Essa recompensa é o que faz com que nosso cérebro transforme uma situação simples em um hábito.

A recompensa é a satisfação. Agora, faço-te a seguinte pergunta: Qual é a satisfação que procuras?

Portanto, quando entendemos como funciona a

estrutura circular do nosso hábito, fica mais fácil controlá-lo.

A reter:

- 1- Os hábitos se formam a partir da repetição;
- 2- Os gânglios basais são essenciais para recordar padrões e agir com base neles;
- 3- Os nossos hábitos funcionam com base em ciclos neurológicos, que são constituídos por quatro partes: gatilhos, desejos, rotinas e recompensas;
- 4- Torne o seu hábito consciente antes de tentares o mudar.

Inimigos da aquisição de um hábito.

Quem nunca teve um inimigo que atire a primeira pedra? Todos nós, já tivemos, sejam eles interiores ou exteriores e, gosto pensar, que o pior inimigo do homem é interior. Visto que, vive dentro de nós e acaba influenciando a maneira como percebermos as coisas e como nos comportamos no mundo.

Dentre os vários tipos de inimigos interiores, que nos impossibilitam mudarmos o rumo das nossas vidas, nossos hábitos, destaco três, a mencionar: a preguiça, a postergação e preocupação com as emoções negativas.

Todos nós já nos vimos possuído por uma sensação de letargia, de não querermos fazer nada, mesmo quando precisamos fazer. Esta é a preguiça.

A preguiça é o desejo de ceder diante de um prazer imediato. Quantas vezes quisestes fazer exercícios físicos e simplesmente decidiste desistir? Quantas vezes augurastes ler um livro no final de semana, nas férias, mas, simplesmente decidiste

não fazer? Por quê? Estavas com preguiça.

Portanto, se almejamos gerar mudanças significativas em nossas vidas, precisamos urgentemente nos levantar e começarmos a agir. Senão, continuaremos onde estamos. E, uma das formas de fazê-lo é obrigar-se a fazer a actividade, nem que, seja por um minuto.

O segundo inimigo para aquisição de um novo hábito é a arte da postergação. A postergação mostra a capacidade de uma pessoa em deixar tudo para amanhã. A maioria dos nossos sentimentos de procrastinação vêm de um medo subconsciente ou crença auto-limitante. Quando você arruma um tempo para explorar esses pensamentos, acaba descobrindo que é mais fácil superá-los e criar uma mentalidade orientada para a acção.

Sua mente é uma máquina incrível. Ela lhe concede o poder de criar qualquer coisa a partir de sua imaginação. No entanto, ela também pode limitar a sua capacidade de fazer as coisas. Costumamos ficar presos a um projecto – não por falta de vontade, mas devido a padrões de pensamentos mal adaptados que permanecem em nossas mentes.

O último inimigo para aquisição de novos hábitos é a preocupação com as emoções ou sentimentos negativos envolvidos no comportamento que se quer mudar. Essas sensações acabam sendo grandes motivadores para o autoboicote. Já que focamos nossa atenção em evitar essas sensações e não construir sensações novas!

Não precisas se preocupar com as suas emoções, deixa-as te guiarem. Sinta-as! Cada emoção, negativa ou positiva, acaba nos mostrando sempre alguma coisa sobre nós e o mundo. Imagina que estás a passar numa rua escura e, de repente ouves o latir de um cão? O medo, vai impulsionar-te a correr. Prevenindo-te de um ataque feroz do canino.

As emoções têm a função de nos adaptar ao meio ambiente, preparando o nosso organismo para fugir ou atacar e a maioria dos comportamentos do ser humano é formado através de um processo de condicionamento. E quando abordamos uma mudança de hábito, é necessário explorarmos e entendermos o que envolve sua vida, quem você é, e por que esse hábito se instalou e permanece activo.

A reter:

1. A preguiça é o desejo de ceder diante de um prazer imediato;
2. A arte da postergação mostra a capacidade de uma pessoa em deixar tudo para amanhã;
3. O medo, vai impulsionar-te a correr. Seus medos estão a informar-te que precisas correr ou atacar.

Forças que actuam em nossos comportamentos.

A dificuldade em mudar um hábito ocorre porque tentamos usar apenas a parte intelectual, mas o comportamento não é conduzido pela mente racional, pois bastaria ter a vontade de mudar e mudaríamos.

Para entenderes melhor, é preciso observar que existem duas forças que actuam sobre o nosso comportamento e forma de reagir. Que são: a parte intelectual e racional consciente, e a emocional e inconsciente.

A parte intelectual tem certa influência sobre o nosso comportamento, mas esta é pequena. O que tem grande força é a parte emocional inconsciente. É desse inconsciente que surgem os impulsos dos comportamentos negativos e positivos. Primeiro surge o impulso e somente depois a mente racionaliza o impulso. Quanto mais negatividade tiveres acumulada no teu interior, mais negativos serão os teus comportamentos e vice-versa.

Podemos dizer que talvez o maior culpado seja

a parte mais antiga e profunda do nosso cérebro. Nessa região é que está a chave para encontrar a explicação da força inconsciente que nos domina e é mais poderosa que a nossa força de vontade, e que o desejo de mudar.

No seu livro “A Conquista da Felicidade”, Jonathan Haidt faz uma analogia muito interessante ao comparar o nosso cérebro à cena de um elefante e um condutor.

O elefante corresponde à parte mais primitiva do nosso cérebro responsável pelos hábitos, enquanto que o condutor representa o neocórtex pré-frontal, a área mais avançada que lida com o raciocínio lógico.

Todas as vezes que queres mudar um hábito: fazer uma dieta, manter a casa arrumada, ler etc., o condutor assume o controlo temporariamente. Porém, o que acontece mais cedo ou mais tarde? Ele eventualmente vai-se cansar e o elefante assume o controlo novamente.

Então, em primeiro lugar, não te culpes se fracassaste na empreitada de criar uma nova rotina para ti – culpa sim o teu elefante! Mas, se o elefante

é muito mais forte, qual é a chave? Aprender a domar o elefante! E como fazer isso? Viajando para dentro de si!

A reter:

1. Existem duas forças que actuam sobre o nosso comportamento e forma de reagir: a parte intelectual e racional consciente, e a emocional e inconsciente;
2. A parte intelectual tem certa influência sobre o nosso comportamento, mas esta é pequena. O que tem grande força é a parte emocional inconsciente.

Introspecção: uma viagem para dentro.

Não existe nada mais prazeroso que, olhar-se e perceber as suas qualidades, defeitos e o quão arável e fértil é a sua terra.

Por isso, separamos este capítulo para discorrermos sobre uma viagem que todos são convidados a fazer todos os dias enquanto estivermos no palco da vida, afim de, reescrevermos nossas histórias e tornarmo-nos pessoas melhores.

Reconheça quem você é.

Olhe para o hábito que você quer modificar e procure identificar as motivações que fizeram-te desenvolvê-lo. Então, já conseguiste identificar? Se sim, estás pronto para responder as seguintes questões, por quê queres mudar? Quem desejas se tornar?

Os cuidados que você precisa tomar.

A mudança de hábito ou comportamento precisa ocorrer de forma positiva e com acções específicas e mensuráveis. Visualize a mudança de um hábito de cada vez! Portanto, é necessário um esforço

grande do seu comportamento e do seu emocional no processo. Então, escolha uma mudança ou uma meta de cada vez.

A primeira parte, considerando a forma positiva, serve para iniciar a mudança mental, ou seja, a maneira que você cria esse novo comportamento. Por exemplo: em vez de pensar: “vou parar de fumar”, você pode pensar e estruturar algo como: “vou cuidar mais da minha saúde”.

Sabemos que toda mudança comportamental envolve medo e resistência porque as pessoas passam a considerar o desconhecido que a mudança traz. Mas o esforço quanto ao direcionamento da sua atenção na mudança pode favorecer e te fortalecer em manter os novos comportamentos que serão transformados em hábito a longo prazo.

A parte da especificação é o como você vai atingir esse novo hábito. E o mensurável é exactamente olhar o programado, conquistado dia a dia. Coloque quantidade ou formas a ser realizado, que você consegue comparar se foi feito. Isso serve para sua validação e auto reforço, e assim continuar com sua mudança avaliando as etapas envolvidas. Isso

pode te ajudar a rever algumas condições estipuladas no processo.

Como manter o processo em andamento

O seu primeiro grande aliado é você mesmo! Mas você também é seu grande sabotador! Então, mantenha sempre a atenção do que vem realizando para as conquistas. Isso vai construí-lo cada vez mais. Mesmo sendo elas pequenas! Qualquer construção realizada, seja material ou emocional, ela é construída peça por peça. E assim é o nosso comportamento.

Olhar as dificuldades, dores e as “perdas” só fazem com que você desista ou perca seu comprometimento com si mesmo. Retomando o mesmo ciclo vicioso de antes. Que também pode ser interpretado como zona de conforto.

O desconforto com a mudança é facto que existe, mas lembre-se que seu foco não está visando a perda, mas sim, o ganho. E olhar e validar as pequenas conquistas funcionam como um autocontrole e manutenção para manter você no caminho dessa mudança do hábito.

A reter:

1. O seu grande aliado é você mesmo! Mas você também é seu grande sabotador! Então, mantenha sempre a atenção do que vem realizando para as conquistas;
2. A mudança do hábito ou comportamento precisa ocorrer de forma positiva e com ações específicas e mensuráveis;
3. Escolha uma mudança ou uma meta de cada vez.

II PARTE

CAMINHOS PARA MUDANÇAS DE HÁBITOS.

Se chegaste até aqui, estás de parabéns! Mas, antes de mais nada, precisas saber que a melhor maneira de livrar-se de um hábito não é eliminá-lo, mas sim, substituí-lo.

Os hábitos nunca desaparecem de facto. Eles estão codificados nas estruturas do nosso cérebro, e essa é uma enorme vantagem para nós. O problema é que nosso cérebro não sabe a diferença entre os hábitos positivos e os negativos, e por isso, se você tem um hábito ruim, ele está sempre ali à espreita, esperando as deixas e recompensas certas.

É dito que a mudança do ser humano ocorre diante da dor ou do amor. No entanto, manter o processo para que os hábitos se modifiquem envolve persistência e comprometimento, já que seu cérebro tem um tempo mínimo para iniciar e ver os novos comportamentos como um processo de automatização. E com isso estamos lidando com nossas expectativas, anseios e objectivos que estruturamos para essa mudança.

Cada indivíduo é um ser único e envolve suas particularidades, limitações e condições para estruturar novos hábitos e comportamentos. E para

iniciarmos o processo é preciso reconhecer isso em si mesmo.

A primeira coisa que precisamos compreender é que a mudança não ocorre de um dia para o outro, que você não precisa encarar a situação com radicalidade “tudo ou nada”.

A construção é gradativa e precisa ser valorizada a cada instante e esforço. Procure reconhecer as minúsculas e pequenas conquistas que você tem, como apoio, validação e sustentação para que você continue com suas ações programadas.

Caminho nº 01

Registre os Gatilhos do Hábito

“O hábito é gerado a partir da busca por um sentimento de prazer ou mesmo de recompensa”

SBie

Somos constantemente bombardeados com sugestões sobre tomar certas medidas. Às vezes, elas são externas. Outras vezes, é uma sensação interna que acende este desejo. Para fazer uma mudança permanente, você precisa entender perfeitamente quando e porque esses “gatilhos” acontecem.

Você pode fazer isso facilmente registrando cinco peças de informação sempre que você sentir a necessidade de se envolver em um hábito ruim.

1. **Localização.**

Todo hábito se desenrola num determinado ecossistema e, no processo de mudança, precisamos registrar onde estamos, para percebermos o impacto que o ambiente acaba tendo em nós, aumentando assim a probabilidade de entrarmos no modo auto-

mático e rodarmos o ciclo.

Onde estou? Qual é o impacto que este lugar tem mim?

2. Horário.

Embora muitos não tenham consciência, ainda, nós acabamos executando certos hábitos, mesmo que de forma inconsciente, em um momento específico do dia. Por isso, precisas voltar-se a si, perceber que horas do dia tendes a entrar no modo automático. Como fazer isso? Registrando num papel o número de vezes que pensas, sentes e comportaste de acordo o padrão de hábito negativo e a hora. Anote o tempo exacto em que se sentiu à vontade.

Que horas do dia sinto vontade de executar este hábito?

3. Humor.

Nosso estado emocional, que é influenciado pelo nosso pensamento, tem um forte impacto no modo como nos comportamos. E, é extremamente importante percebermos o estado de humor que serve de gatilho para entrarmos no modo automático. Exemplo: Muita gente quando sente-se possui-

do pelo tédio tende a mergulhar nas redes sociais e ficar por lá mais do que necessita, adiando outras coisas.

Outro exemplo: As pessoas tendem a mergulhar no mar do álcool quando sentem-se frustrados, tristes ou incapacitados de resolverem uma determinada situação. Por isso, registre o seu estado emocional e o que você estava pensando antes de rodar no piloto automático.

O que sinto antes de acessar este hábito?

4. Pessoas.

Não é de longe que temos consciência do quanto somos influenciados pelas pessoas que nos circundam. E por incrível que pareça, muitos ainda não perceberam que o gatilho do seu hábito é uma pessoa específica. Exemplo: amigos, colegas, pais, vizinhos, namorados ou esposos (as). Quem está com você ou quem está ao seu redor? Ao responderes esta simples questão, perceberás que sempre que estás com essa pessoa tendes a acessar seus padrões de hábitos negativos.

5. Acção.

O que você acabou de fazer? O que você está fazendo agora? Por exemplo, muitas pessoas tendem a comer excessivamente depois de terem uma conversa desagradável com o chefe ou esposo (a). Certos hábitos precedem de certas ações. Por isso, esteja atento, vigilante, para não cair na tentação.

A chave para este exercício é a repetição. Quanto mais repetires, mais consciente estarás sobre o seu hábito.

Concentre-se em registrar estes cinco dados nas primeiras semanas da nova mudança de hábito. Faça isso por pelo menos uma semana e você irá notar um padrão consistente para o seu comportamento.

A reter:

1. Localização: Onde estou e qual é o impacto que este lugar tem mim?
2. Horário: Anote o tempo exacto em que se sentiu à vontade;
3. Humor: Nosso estado emocional, que é influenciado pelo pensamento, tem um forte impacto no modo como nos comportamos;
4. Pessoas: Quem está com você ou quem está ao seu redor?
5. Acção: Certos hábitos precedem de certas ações. Por isso, esteja atento, vigilante, para não cair na tentação.

Caminho nº 02

Ser claro

“É evidente que sempre haverá tarefas desagradáveis, pelas quais tememos”.

S.J. Scott

Infelizmente, muitos ainda tentam usar simplesmente o autocontrole para o processo de mudança, continuando a exporem-se aos estímulos, esquecendo-se que podemos quebrar um hábito, mas é improvável que o esqueçamos. Uma vez que os sulcos mentais do hábito tenham sido criados em seu cérebro, são quase impossíveis de serem removidos completamente — mesmo que não sejam usados por um bom tempo. E isso significa que simplesmente resistir à tentação é uma estratégia ineficaz.

Depois de identificares os gatinhos que activam o hábito que queres mudar, precisas ter bem claro o hábito de substituição, os estímulos do seu novo hábito claros, e uma das maneiras de fazer isso é usando a técnica da intenção por implementação e o empilhamento de hábitos.

Intenção de implementação

A intenção de implementação, é um plano de quando e onde agir. Isto é, como você intenciona implementar um determinado hábito.

Há uma ampla gama de tipos de estímulos capazes de desencadear um hábito, mas os dois estímulos mais comuns são hora e local, por isso que as intenções de implementação os usam. As intenções de implementação são eficazes para atingirmos nossos objectivos. Ele aumenta as chances de adoptarmos hábitos melhores.

Pessoas que fazem planos específicos sobre quando e onde praticarão um novo hábito têm maior probabilidade de persistir. Muitas pessoas tentam mudar seus hábitos sem que esses detalhes básicos sejam compreendidos, deixando tudo ao acaso e esperamos que iremos simplesmente nos lembrar de fazer isso ou nos sentirmos motivados na hora certa.

Muitas pessoas pensam que não têm motivação quando o que realmente lhes falta é clareza. Nem sempre é óbvio quando e onde agir. Algumas pessoas passam a vida inteira esperando o tempo certo

para se aprimorar.

Uma vez que uma intenção de implementação tenha sido definida, você não precisa esperar pela inspiração. Quando o momento da acção chegar, não há necessidade de tomar uma decisão. Basta seguir o plano.

Ser específico sobre o que quer e como o alcançar ajuda a dizer não as coisas que sabotam o progresso, distraem sua atenção e afastam você do curso. Costumamos dizer sim a pequenas exigências, porque não temos clareza suficiente sobre o que precisamos fazer em vez disso. Quando seus sonhos são vagos, é fácil racionalizar pequenas exceções durante todo o dia e nunca chegar às coisas específicas que precisa fazer para ter sucesso.

O objectivo é tornar a hora e o local tão óbvios que, com repetições suficientes, você sinta vontade de fazer a coisa certa no momento certo, mesmo que não saiba dizer por quê.

Empilhamento de hábitos

O empilhamento de hábitos é uma forma especial de intenção de implementação. Em vez de pa- rear seu novo hábito com um horário e local es-

pecíficos, você o pareia a um hábito actual. Esse método, criado por BJ Fogg como parte de seu programa pequenos hábitos, pode ser usado para projectar um estímulo óbvio para praticamente qualquer hábito.

A chave é amarrar seu comportamento desejado em algo que já faz todos os dias. Depois de dominar essa estrutura básica, você pode criar pilhas maiores ligando pequenos hábitos. Isso permite que aproveite o impulso natural de um comportamento que o leva ao próximo.

O empilhamento de hábitos aumenta a probabilidade de você manter um hábito empilhando seu novo comportamento sobre um antigo. Esse processo pode ser repetido para conectar inúmeros hábitos, cada um agindo como estímulo para o seguinte.

No geral, o empilhamento de hábitos possibilita criar um conjunto de regras simples que guiam seu comportamento futuro. É como se sempre tivesse um plano de jogo para a acção seguinte.

Não importa como você use essa estratégia, o segredo para criar uma pilha de hábitos bem-suce-

dida é seleccionar o estímulo certo para dar o pontapé inicial. Ao contrário de uma intenção de implementação, que declara especificamente a hora e o local para um determinado comportamento, o empilhamento de hábitos implica tacitamente a hora e a localização incorporadas.

Quando e onde escolhe inserir um hábito em sua rotina pode fazer uma grande diferença.

O empilhamento de hábitos funciona melhor quando o estímulo é altamente específico e imediatamente accionável. Por isso, seja específico e claro. A especificidade é importante. Quanto mais restrita a vinculação de seu novo hábito for a uma sugestão específica, melhores serão as chances de perceber quando chegar a hora de agir.

A reter:

1- Quanto mais claro, melhor. Pois há maior probabilidade de efectivação da mudança de hábito;

2- A maneira simples de aplicar a intenção de implementação é: Eu irei (Comportamento) às (Hora) em (Local);

3- A fórmula de empilhamento de hábitos é: Depois de (Hábito actual), eu irei (Novo hábito).

Caminho nº 03

Ser atraente

“É mais provável que você ache um comportamento atraente se conseguir fazer uma de suas coisas favoritas ao mesmo tempo”.

James clear

Os hábitos são um ciclo de feedback acionado por dopamina. Todo comportamento altamente formador de hábito está associado a níveis mais altos de dopamina. O mesmo pode ser dito de nossos comportamentos habituais mais básicos, como comer, beber, fazer sexo e interagir socialmente.

Já se perguntaste porquê não gostas de acordar cedo para fazer exercícios físicos? Qual a razão de ficares preso na televisão e nas redes sociais por longas horas?

Durante anos, os cientistas assumiram que a dopamina estava relacionada apenas ao prazer, mas agora sabemos que ela desempenha um papel central em muitos processos neurológicos, incluindo motivação, aprendizado e memória, punição e

aversão, e movimentos voluntários.

Quando se trata de hábitos, a principal conclusão é a seguinte: a dopamina é liberada não apenas quando você experimenta o prazer, mas também quando o prevê.

Sempre que você prevê que uma oportunidade será gratificante, seus níveis de dopamina aumentam em antecipação. E, sempre que a dopamina aumenta, o mesmo acontece com sua motivação para agir.

É a antecipação de uma recompensa — não sua efetivação — que nos leva a agir.

Então, já conseguiu responder as duas perguntas? Estas perguntas acabam expressando muito bem o terceiro caminho para mudança de hábito.

Você não acorda cedo para fazer exercícios físicos porque acha – seu cérebro – a situação muito maçante e, bem desinteressante. Diferente da segunda pergunta, pois encontra prazer em cada cena do filme ou novela visto que sua mente está acostumada com o entretenimento e o nível de dopamina aumenta sempre que pões-te sentado no sofá.

O ser humano é um animal social e num mundo onde as relações sócias vão deteriorando buscamos nos relacionar, sentirmo-nos aceito e, nas redes sociais temos isso e mais alguma coisa. Seu nível de prazer sobe, logo que acessas as suas páginas nas redes sociais e, se deparas com aquele monte de informação. Mas, podes mudar o rumo dos acontecimento, usar as cartas que tens em seu favor.

Os hábitos ruins acabam preenchendo algum vácuo dentro de nós. Eles não são as melhores maneiras de resolvermos os imbróglis do dia-a-dia, mas sim, uma maneira fácil que encontramos para tais situações.

Cada hábito vive atrelado a uma realidade, ambiente, música, pessoa, emoção ou pensamento. E, para darmos um salto fora do barco, precisamos é, torna-lo desinteressante, tirá-lo o poder que tem sobre nós.

Perceba, você consegues livrar-te desta situação que vives entrelaçado há anos e, por incrível que pareça, não precisas fazer o que tens feito para sentir-se feliz, amado, acarinhado, aceite. Só precisas

ser você, vivendo da melhor maneira, construindo padrões de qualidade de vida.

Todo comportamento tem um desejo aparente e um motivo subjacente mais profundo. Ao analisar quase qualquer produto formador de hábito, verá que ele não cria uma nova motivação, mas se agarra aos motivos subjacentes da natureza humana: encontrar o amor de sua vida; Conecte-se e relacione-se com os outros; Ganhe aceitação social e aprovação; alcance status e prestígio e Reduza a incerteza.

Um desejo é a sensação de que algo está faltando. É o desejo de mudar seu estado interno. Desejo é a diferença entre onde você está agora e onde quer estar no futuro. Até mesmo a menor acção é contaminada pela motivação para se sentir diferente de seu estado actual.

Você pode tornar os hábitos difíceis mais atraentes se puder aprender a associá-los a uma experiência positiva. Às vezes, tudo que precisa é uma pequena mudança de atitude mental.

Nós imitamos os hábitos de três grupos em particular:

1. Os mais próximos.
2. A maioria.
3. Os poderosos.

Reformular seus hábitos para destacar seus benefícios sem vez de seus inconvenientes é uma maneira rápida e leve de reprogramar sua mente e tornar um hábito mais atraente.

E uma das coisas mais eficazes que você pode fazer para construir hábitos melhores é viver em uma cultura em que seu comportamento desejado é o padrão.

Novos hábitos parecem viáveis quando vemos outras pessoas os colocando em prática todos os dias. Sua cultura define sua expectativa para o que é normal. Cerque-se de pessoas que têm os hábitos que você quer ter. Vocês prosperarão juntos.

A identidade compartilhada começa a reforçar sua identidade pessoal. É por isso que permanecer como parte de um grupo depois de alcançar uma meta é crucial para manter seus hábitos. É a amizade e a comunidade que incorporam uma nova identidade e ajudam os comportamentos a perdurar.

Quanto mais atraente é uma oportunidade, mais

provável é que se torne criadora de hábito. Precisamos tornar nossos hábitos atraentes porque, antes de tudo, é a expectativa de uma experiência recompensadora que nos motiva a agir. É aí que entra uma estratégia conhecida como empacotamento de tentações.

O empacotamento de tentações

O empacotamento de tentações funciona vinculando uma acção que você deseja fazer com uma que precisa. O empacotamento de tentações é uma maneira de aplicar uma teoria da psicologia conhecida como Princípio de Premack. O princípio afirma que “os comportamentos mais prováveis reforçarão os menos prováveis”.

O empacotamento de tentações é uma maneira de criar uma versão aumentada de qualquer hábito, conectando-o com algo que você já quer. Transformar um hábito em algo verdadeiramente irresistível é uma tarefa difícil, mas essa estratégia simples pode ser empregada para tornar quase qualquer hábito mais atraente do que seria de outra forma.

A reter:

1. É a antecipação de uma recompensa que nos leva a agir;
2. Quanto mais atraente é uma oportunidade, mais provável é que se torne criadora de hábito;
3. O empacotamento de tentações é uma maneira de criar uma versão aumentada de qualquer hábito, conectando-o com algo que você já quer.

Caminho nº 04

Ser fácil

“Não é que fórmulas não existam. O problema é que não há uma única fórmula para mudar hábitos”.

Charles Duhigg

Assim como estamos mais propensos a repetir uma experiência quando o final é satisfatório, também estamos mais propensos a evitar uma experiência quando o final é doloroso. A dor é uma professora eficaz. Se o fracasso é doloroso, ele é lembrado. Se é relativamente indolor, é ignorado. Quanto mais imediato e mais caro for o erro, mais rápido você aprenderá com ele.

Quanto mais imediata a dor, menor a probabilidade do comportamento. Se quiser evitar maus hábitos e eliminar comportamentos não saudáveis, adicionar um custo instantâneo à acção é uma óptima maneira de reduzir sua probabilidade de ocorrência.

Repetimos maus hábitos porque eles nos servem de alguma forma, e isso os torna difíceis de abandonar. Uma das melhores maneiras para superar

essa situação é aumentar a velocidade da punição associada ao comportamento. Não pode haver uma lacuna entre a acção e as consequências.

Assim que as acções incorrem em uma consequência imediata, o comportamento começa a mudar. Superamos inúmeros obstáculos para evitar um pouco de dor imediata.

Em geral, quanto mais local, tangível, concreta e imediata a consequência, maior é a probabilidade de influenciar o comportamento individual. Quanto mais global, intangível, vaga e tardia a consequência, menor é a probabilidade de influenciar o comportamento individual.

Felizmente, há uma maneira directa de adicionar um custo imediato a qualquer mau hábito: criar um contrato de hábito.

O contrato de hábito

Um contrato de hábitos é um acordo verbal ou escrito em que você declara seu compromisso com um hábito em particular e a punição que ocorrerá se não o cumprir. Assim, encontre uma ou duas pessoas para agir como suas parceiras de responsabilidade e assinar o contrato com você.

Para tornar os maus hábitos insatisfatórios, sua melhor opção é torná-los dolorosos no momento. Criar um contrato de hábito é uma maneira simples de fazer exactamente isso. Mesmo se você não quiser criar um contrato de hábito formal, ter apenas um parceiro de responsabilidade já é útil. Pois, saber que alguém está observando é um poderoso motivador. Você fica menos propenso a procrastinar ou desistir porque há um custo imediato. Se não cumprir o combinado, talvez essa pessoa o veja como indigno de confiança ou preguiçoso. Você não está apenas deixando de cumprir suas promessas a si mesmo, mas também falhando em cumprir suas promessas para os outros.

Normalmente nós temos a tendência de fazer as coisas que aparentemente são fáceis, como o seu hábito actual, que parece ser a melhor resposta aos estímulos que os desencadeiam e, deixar de lado os que aparentam ser difícil.

Então, do mesmo jeito que não fazes o que tens que fazer porque é difícil, precisas tornar o seu hábito negativo, difícil de os realizar, pois às vezes, o sucesso envolve menos facilitar os bons hábitos e

mais dificultar os maus.

E uma das formas de virar o jogo a sua disposição e colmatar os hábitos que auguras deixar é usando o dispositivo de compromisso.

Um dispositivo de compromisso

Um dispositivo de compromisso é uma escolha que você faz no presente que controla suas ações no futuro. É uma forma de amarrar comportamentos futuros, vinculando você aos bons hábitos e impedindo os maus.

Os dispositivos de compromisso são úteis porque permitem desfrutar das boas intenções antes de ser vítima da tentação. Eles aumentam as chances de você fazer a coisa certa no futuro, dificultando os maus hábitos no presente.

A melhor maneira de quebrar um mau hábito é torná-lo impraticável. Aumente a resistência até que não tenha a opção de agir.

Quanto maior o obstáculo — isto é, quanto mais difícil for o hábito —, mais resistência haverá entre você e seu estado final desejado. É por isso que é crucial tornar seus novos hábitos — positivos — tão fáceis que possam ser feitos mesmo sem vontade.

Se puder tornar seus bons hábitos mais convenientes, será mais provável que os siga.

Certamente, você é capaz de fazer coisas muito difíceis. O problema é que, em alguns dias, você sente vontade de fazer o trabalho pesado e, em outros, sente vontade de desistir. Nos dias difíceis, é crucial ter tantas coisas trabalhando a seu favor quanto possível, para que possa superar os desafios que a vida naturalmente coloca em seu caminho.

Quanto menos resistência enfrentar o seu novo hábito, mais fácil será para seu eu mais forte emergir. A ideia por trás de torne-o fácil não é apenas fazer coisas fáceis. A ideia é tornar o mais fácil possível no momento de fazer as coisas que compensam em longo prazo.

Uma das maneiras mais eficazes de reduzir a resistência associada a seu novo hábito é praticar a reconfiguração do ambiente. Por exemplo, ao decidir onde praticar um novo hábito, é melhor escolher um lugar que já esteja no caminho da sua rotina.

Os hábitos são mais fáceis de criar quando se encaixam no fluxo de sua vida. A ideia central é criar

um ambiente em que fazer a coisa certa é o mais fácil possível. Grande parte da batalha de construir hábitos melhores se resume a encontrar maneiras de reduzir a resistência associada aos nossos bons hábitos e aumentar a resistência associada aos maus.

Um pouco de resistência pode ser a diferença entre manter um bom hábito e ceder a um mau. Imagine o impacto cumulativo de fazer dezenas dessas mudanças e viver em um ambiente projectado para tornar os bons comportamentos mais fáceis e os maus comportamentos mais difíceis.

Regra dos dois minutos

Então, estamos naquela face onde o seu hábito negativo já se tornou difícil de exercitar. Agora, precisas tornar o hábito que estás usando como substituto, fácil de se executar. E, uma das técnicas que te pode ajudar é a regra dos dois minutos.

A regra dos dois minutos assenta na ideia de que, quando você inicia um hábito, ele deve levar menos de dois minutos para ser executado. E, qualquer hábito pode ser reduzido a uma versão de dois minutos.

A ideia é tornar seus hábitos os mais fáceis possíveis de começar. Qualquer um pode meditar por um minuto, ler uma página ou guardar uma peça de roupa. Essa é uma estratégia poderosa porque, depois de começar a fazer a coisa certa, é muito mais fácil continuar fazendo.

Um novo hábito não deve parecer um desafio, vais perder. As acções que se seguem podem ser um desafio, mas os primeiros dois minutos devem ser fáceis. O que você quer é uma porta de acesso para o hábito, que naturalmente o leve a um caminho mais produtivo.

Geralmente, você pode descobrir as portas de acesso dos hábitos que levarão ao resultado desejado mapeando seus objectivos em uma escala de, muito fácil a muito difícil.

O objectivo dos dois minutos é essencialmente ajudar-te a dominar o hábito de comparecer. A verdade é que um hábito deve ser estabelecido antes que possa ser melhorado. Se você não consegue aprender a habilidade básica de comparecer, então tem pouca esperança de dominar os detalhes mais sutis. Em vez de tentar criar um hábito perfeito des-

de o começo, faça a coisa mais fácil em uma base mais consistente. Você tem que padronizar antes de otimizar.

À medida que domina a arte de comparecer, os dois primeiros minutos simplesmente se tornam um ritual no início de uma rotina maior. Isso não é apenas um truque para facilitar os hábitos, é a maneira ideal de dominar uma habilidade difícil. Quanto mais você ritualizar o início de um processo, maior é a probabilidade de atingir o profundo foco necessário para fazer grandes coisas.

O cérebro resiste a grandes mudanças. As pequenas ações obrigam-no a dar o primeiro passo, porque é muito fácil. E mesmo se você recuar para sua zona de segurança logo depois disso, estará saindo dela outra vez amanhã. Eventualmente, você vai dar um segundo passo também.

As pequenas ações expõem você às suas dúvidas e aos seus medos de modo que pareça seguro e poderoso. Você verá que o exercício não é tão difícil e você pode fazê-lo. Verá que escrever diariamente é fácil e o bloqueio de escritor é uma profecia autorrealizável.

A reter:

1. Para tornar os maus hábitos insatisfatórios, sua melhor opção é torná-los dolorosos no momento;
2. Um novo hábito não deve parecer um desafio, vais perder. As acções que se seguem podem ser um desafio, mas os primeiros dois minutos devem ser fáceis;
3. A ideia por trás de torne-o fácil não é apenas fazer coisas fáceis. A ideia é tornar o mais fácil possível no momento de fazer as coisas que compensam em longo prazo.

Caminho nº 5

Ser prazeroso

“O que é imediatamente recompensado é repetido. O que é imediatamente punido é evitado”.

Nossa preferência pela gratificação instantânea revela uma verdade importante sobre o sucesso: por causa da maneira como somos programados, a maioria das pessoas passa o dia inteiro correndo atrás de pequenos episódios de rápida satisfação. A estrada menos percorrida é a da gratificação tardia. Se estiver disposto a esperar pelas recompensas, enfrentará menos concorrência e, frequentemente, obterá uma recompensa maior.

A maioria das pessoas sabe que adiar a gratificação é a abordagem sábia. Elas querem os benefícios dos bons hábitos: ser saudáveis, produtivos, estar em paz. Mas esses resultados raramente são a principal preocupação no momento decisivo. Felizmente, é possível treinar-se para adiar a gratificação — mas você precisa trabalhar em consonân-

cia com a natureza humana, não contra ela.

A melhor maneira de fazer isso é adicionar um pouco de prazer imediato aos hábitos que valem a pena em longo prazo e um pouco de dor imediata para aqueles que não trazem recompensas tardias.

Em um mundo perfeito, a recompensa por um bom hábito é o próprio hábito. No mundo real, bons hábitos tendem a valer apenas depois de terem lhe proporcionado alguma coisa.

No começo, tudo é sacrifício. No começo, você precisa de um motivo para permanecer no caminho certo. É por isso que as recompensas imediatas são essenciais. Elas o deixam animado enquanto as tardias vão se acumulando no plano de fundo.

O que estamos realmente falando — ao tratar das recompensas imediatas — é do fim de um comportamento. O término de qualquer experiência é essencial, porque tendemos a nos lembrar mais dela do que de outras fases.

Você quer que o final do seu hábito seja satisfatório. A melhor abordagem é usar o reforço, que se refere ao processo de usar uma recompensa imediata para aumentar a taxa de um comportamento.

O empilhamento de hábitos, que abordamos, vincula seu hábito a um estímulo imediato, tornando-o claro no início. O reforço vincula seu hábito a uma recompensa imediata, o que o torna satisfatório no final.

O reforço imediato pode ser especialmente útil ao lidar com hábitos de evitação, que são os comportamentos que você quer parar de fazer. O reforço imediato ajuda a manter a motivação em curto prazo enquanto você espera pela recompensa de longo prazo. Em resumo, um hábito precisa ser agradável para durar.

Exemplo: Sempre que conseguires ler uma página de um livro, entrarás nas redes sociais.

Você valoriza o presente mais que o futuro. Normalmente, essa tendência nos serve bem. Uma recompensa certa agora normalmente vale mais do que uma meramente possível no futuro. Mas, ocasionalmente, nosso viés em relação à gratificação instantânea causa problemas.

As consequências dos maus hábitos são tardias, enquanto as recompensas são imediatas. Todo hábito produz múltiplos resultados ao longo do tempo.

Infelizmente, esses resultados costumam estar desalinhados. Com nossos maus hábitos, o resultado imediato geralmente parece bom, mas o resultado final é ruim. Com bons hábitos, é o inverso: o resultado imediato é desagradável, mas o resultado final é bom. O economista francês Frédéric Bastiat explicou claramente o problema quando escreveu: “Quase sempre acontece que, quando a consequência imediata é favorável, as tardias são desastrosas e vice-versa. Muitas vezes, quanto mais doce é o primeiro fruto de um hábito, mais amargos são seus frutos posteriores”.

Em outras palavras, os custos de seus bons hábitos estão no presente. Os de seus maus hábitos, no futuro.

É mais provável repetirmos um comportamento quando a experiência é satisfatória. O prazer ensina a seu cérebro que vale a pena lembrar e repetir um comportamento.

Por outro lado, se uma experiência não é satisfatória, temos poucas razões para repeti-la.

Você aprende o que fazer no futuro com base no que foi recompensado (ou punido) por fazer

no passado. Emoções positivas cultivam hábitos. Emoções negativas os destroem. Tornar seu hábito prazeroso, satisfatório, aumenta as chances de que um comportamento se repita da próxima.

Rastreador de hábitos

O rastreador de hábitos é uma maneira simples de avaliar se um hábito foi criado. O formato mais básico é pegar um calendário e riscar cada dia que cumprir sua rotina.

Conforme o tempo passa, o calendário torna-se um registo de sua rotina de hábitos.

Jerry Seinfeld usa um rastreador de hábitos para manter sua rotina de escrever piadas. Ele diz que o seu objectivo é simplesmente: Nunca quebrar a corrente de escrever piadas todos os dias. Ele não está focado na qualidade da piada em particular ou no quanto se sente inspirado. Seu único foco é apenas estar presente e aumentar sua corrente.

Tal como Jerry, sou convidado todos os dias a escrever duas páginas no meu computador. Não importa a qualidade do que escrevo, mas sim, a comparência, o exercício diário.

O rastreamento de hábitos é um método pode-

roso pois potencializa múltiplas leis da mudança de comportamento. Ele torna ao mesmo tempo o comportamento claro, atraente e satisfatório.

Ao olhar para o calendário e perceber a corrente, você será lembrado a agir novamente. O simples acto de rastrear um comportamento pode desencadear o desejo de mudá-lo. O rastreamento de hábitos também o mantém honesto. A maioria de nós tem uma visão distorcida do próprio comportamento.

Achamos que agimos melhor do que de facto agimos. A medição proporciona uma maneira de superar nossa cegueira em relação ao nosso comportamento e perceber o que realmente está acontecendo todos os dias.

A forma mais eficaz de motivação é o progresso. Quando identificamos um sinal de que estamos avançando, ficamos mais motivados a continuar nesse caminho. Assim, o rastreamento de hábitos tem um efeito viciante na motivação. Cada pequena vitória alimenta seu desejo.

O rastreamento de hábitos fornece uma prova visual de seu trabalho árduo — um lembrete sutil

do quanto já conquistou. Além disso, o quadrado vazio no calendário todas as manhãs o motiva a começar, porque você não quer perder todo seu progresso quebrando a corrente.

O rastreamento pode se tornar sua própria forma de recompensa. É bom ver seus resultados crescerem e, se a sensação for agradável, você tem mais chances de seguir em frente.

Em resumo, o rastreamento de hábitos, cria uma sugestão visual que lhe lembra de agir; É inerentemente motivador porque você vê o progresso que está fazendo e não quer perdê-lo, e se sente satisfeito sempre que registrar mais uma ocorrência de seu hábito. Além disso, o rastreamento de hábitos fornece uma prova visual que endossa o tipo de pessoa que você deseja se tornar, o que é uma forma prazerosa de gratificação imediata e intrínseca.

É crucial manter o rastreamento de hábitos em seu devido lugar. Pode ser satisfatório registrar um hábito e acompanhar seu progresso, mas a medição não é a única coisa que importa. Além disso, há muitas maneiras de medir o progresso e, às vezes, ajuda mudar o foco para algo totalmente diferente.

Não importa como você mede seus avanços, o rastreamento de hábitos oferece uma maneira simples de torná-los mais satisfatórios. Cada medição fornece mais uma evidência de que está se movendo na direção certa e um breve momento de prazer imediato por um trabalho bem-feito.

A reter:

1. O prazer ensina a seu cérebro que vale a pena lembrar e repetir um comportamento;
2. Um hábito precisa ser agradável para durar;
3. É bom ver seus resultados crescerem e, se a sensação for agradável, você tem mais chances de seguir em frente;
4. Tornar seu hábito prazeroso e satisfatório, aumenta as chances de que um comportamento se repita da próxima.

Conclusão

Cuidar da vida é uma responsabilidade que todos temos ou deveríamos ter. Nossa vida é um espelho para o mundo, por isso, precisamos deixar que os raios de luz, alcancem todos, levando consigo os cuidados mentais, emocionais, espirituais, económicos, financeiros, sociais, físicos e espirituais.

Nossas vidas se resume em hábitos, sejam, positivos ou negativos. Porém, os hábitos positivos nos permitem viver a vida de forma mais saudável e significativa; Aumentam os nossos anos de vida; Elevam os nossos resultados; Desabrocham as nossas habilidades latentes e fazem-nos alcançar o sucesso.

Apesar do nível de dificuldade que enfrentarás ao começar a colocar em prática o ensinamento que aprendeste neste pequeno manual, acredita, você consegue e vais mudar. Não importa, qual seja o hábito, você aprendeu e do mesmo modo, podes desaprender, utilizando a técnica da substituição.

Mudar de hábito é quebrar-se e reconstruir-se ao mesmo tempo, como dissemos. Você precisa estar preparado para lidar com a dor da mudança, pois, faz-se sempre acompanhar neste processo. Mas, a imagem de quem queres ser, ajudar-te-á a lidar com a situação de forma significativa.

Portanto, tende bom ânimo, fique atento! Mas, se por alguma razão, caíres na tentação, não te desanime. Volte ao ponto de início e recomece. Não é a vida um ciclo de recomeços?

Não importa a quantidade de resultados. Celebre cada conquista. Leu uma página de um livro? Celebre! Agradeceu alguém pela manhã? Celebre! Fizeste uma flexão? Celebre! Correste por dois minutos? Celebre. Conseguiste chegar cedo ao seu local de serviço? Celebre. Por fim, celebre porque conseguiste terminar de ler este livro.

Aprenda a celebrar as suas conquistas, por mais pequenas que pareçam.

Sobre o autor



Justino da Ressurreição Manuel Viegas, filho de Simões Viegas e Amélia Manuel, nasceu no dia 1 de Novembro de 1996, na província do Kwanza Sul, município da Gabela.

Licenciado em psicologia clínica, pela universidade católica de Angola, no ano de 2019. Ceo do grupo cantinho psicológico, palestrante, pesquisador, logoterapeuta, diagramador, professor e autor.

Actualmente trabalha como professor de saúde mental no instituto médio técnico de saúde Care & Nina, psicólogo clínico no grupo Cantinho Psicológico e diagramador na Editora Satchi.

Desde muito cedo, acreditou que é possível fazermos a diferença, independentemente da nossa condição humana. Bem como, tornarmo-nos seres diferenciados e vivermos uma vida cheia de sentido de vida e, mudarmos os hábitos negativos que impossibilitam-nos de alcançarmos o sucesso. Por isso, começou a estudar sobre a ciência do hábito e mudanças comportamentais intensamente e hoje, ajuda, especialmente os jovens, a livrarem-se dos seus hábitos negativos e a tornarem-se as pessoas melhores.

Caso tenhas um hábito, que corrói-te há anos e já tentaste mudar, sozinho, mas não consegues, contacte-o e verás a mudança a acontecer.

Contactos do autor:

Facebook: Justino Manuel Viegas

Página: Justino Manuel Viegas – Psicólogo Clínico

Blog: Cantinhopsic@blogspot.com

Email: justinomanuelviegas@gmail.com

Whatsapp: 940 654 384

Bibliografias

Aarts, H., Verplanken, B., & van Knippenberg, A. (1998). Predicting behavior from the actions in the past: Repeated decision making or a matter of habit? *Journal of Applied*.

Clear, J. (2019). *Hábitos atômicos*. Usa: Alta life.

Duhingg, C. (2021). *O poder do hábito: porque fazemos o que fazemos na vida e nos negócios*. Rio de Janeiro: Editora objectiva Ltda.

Gardner, B., de Bruijn, G., & Lally, P. (2011). A systematic review and meta-analysis of applications of the self-report habit index to nutrition and physical activity behaviours. *Annals of Behavioral Medicine*, 42, 174-187. <http://dx.doi.org/10.1007/s12160-011-9282-0>.

Gärling, T., Fujii, S., & Boe, O. (2001). Empirical tests of a model of determinants of script-based driving choice. *Transportation Research Part F*, 4, 89-102. [http://dx.doi.org/10.1016/S1369-8478\(01\)00016-](http://dx.doi.org/10.1016/S1369-8478(01)00016-)

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40, 998-1009. <http://dx.doi.org/10.1002/ejsp.674>

Neal, D. T., Wood, W., & Quinn, J. M. (2006). Habits – A repeat performance. *Current Directions*

in *Psychological Science*, 15(4), 198-202. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00435>.

Ronis, D. L., Yates, J. F., & Kirscht, J. P. (1989). Attitudes, decisions, and habits as determinants of repeated behavior. In A. R. Pratkanis, S. J. Breckler & A. G. Greenwald (Eds.). *Attitude structure and function* (pp. 213-239). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

S.J. (2014). 23 Hábitos anti-procrastinação.

Scott, S.J. (2015). Hábitos ruins nunca mais: 25 passos para quebrar um hábito ruim.

Social Psychology, 28(15), 1355-1374. <http://dx.doi.org/10.1111/j.15591816.1998.tb01681>.

Verplanken, B. (2010). By force of habit. In A. Steptoe (Ed.). *Handbook of behavioral medicine: Methods and applications* (pp. 73-82). London: Springer. <http://dx.doi.org/10.1007/978-0-387-09488>

Verplanken, B., & Aarts, H. (1999). Habit, attitude, and planned behaviour: Is habit an empty construct or an interesting case of goal-directed automaticity? *European Review of Social Psychology*, 10(1), 101-134. <http://dx.doi.org/10.1080/14792779943000035>

Verplanken, B., Myrbakk, V., & Rudi, E. (2005). The measurement of habit. In T. Betsch & S. Haberstroh (Eds.). *The routines of decision making* (pp. 231-247). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Wood, W., Quinn, J. M., & Kashy, D. (2002). Habits in everyday life: Thought, emotion, and action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1281-1297. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.83.6.1281>

OUTRAS OBRAS DO AUTOR

Nem todo romance tem um final feliz



**Buraco negro:
o mal vem de quem menos esperamos**



