

HÁBITOS SUPER-HUMANOS

Um guia prático e rápido para
mudar seus hábitos



Aleno Oliveira

HÁBITOS SUPER-HUMANOS

Um guia prático e rápido
para mudar seus hábitos



Aleno Oliveira

HÁBITOS SUPER- HUMANOS

**Um guia prático e rápido
para mudar seus hábitos**

©Copyright 2017 alenooliveira.com.br

Sumário

[Por que eu escrevi esse livro](#)

[Por que você tem que ler esse livro?](#)

[Dedicatória](#)

[Material de apoio gratuito](#)

[Hábitos](#)

[O que são hábitos e como mudá-los?](#)

[Cérebro eficiente](#)

[Super-hábitos](#)

[Super-hábitos para desenvolvimento pessoal](#)

[Super-hábitos para produtividade pessoal](#)

[Super-hábitos para sua saúde](#)

[Super-hábitos para sua felicidade](#)

[Instalando um Super-hábito](#)

[Gatilhos](#)

[Rotinas e Recompensas](#)

[Loop do hábito](#)

A ilusão das fórmulas mágicas

Instalando e mantendo um hábito

Sinais de que seu hábito está formado

Erros comuns ao instalar novos hábitos

Acumulando pequeno para colher grande

O poder dos pequenos hábitos

Princípios inquebráveis para instalar hábitos

Agrupando hábitos

A importância de ter um porquê

Fabrique a autoconsciência de maus hábitos

O que te atrapalha na formação de hábitos

Arquitetando ambientes: mantendo hábitos mesmo sem
força de vontade

Como acabar com a procrastinação para instalar novos
hábitos

Superapps

App para aprender novos idiomas – Mosa Língua

Apps rastreadores de hábitos

Apps bloqueadores de distrações e mídias sociais

Organização Pessoal

Nuvens de arquivos

Conclusão

O que você deve ler em seguida?

Fala comigo!

Por que eu escrevi esse livro

Durante meu mestrado na Alemanha (2015/2016), passei por um processo de transformação pessoal não só pela experiência de morar fora do Brasil, mas principalmente por ter lido e relido, literalmente, dezenas e dezenas de livros que me fizeram mudar a forma como vejo o mundo e a mim mesmo.

Hoje acordo cedo, medito, estudo outros idiomas, me exercito todo dia, tenho rituais de leitura diários, me alimento muito bem, trabalho em meus projetos diariamente; meus níveis de ansiedade diminuíram para quase zero, trabalho de forma muito mais produtiva e focada, mudei a forma de gastar dinheiro, dentre muitas outras mudanças radicais que acredito que aumentaram minha qualidade de vida.

Talvez você lute contra alguns maus hábitos, sejam eles de saúde, sociais, financeiros ou psicológicos. Ou talvez você nem ao menos se dê conta de como eles podem estar te atrapalhando. Isso tem implicações diretas e seriíssimas em todas as áreas da sua vida. Imagina que um *mindset* (“forma de pensar”) que eu te apresente neste livro pode modificar sua forma de se alimentar, de interagir com outras pessoas, e, a mais poderosa de todas, de pensar e de aprender.

Eu li vários livros sobre mudanças de hábitos, dentre eles o clássico, “*O poder do hábito*” de Charles Duhigg, *Superhuman by Habits* de Taiwan e *Mini hábitos* de Stephen Guise, entre vários outros. Aliada à experiência pela qual passei para modificar meus próprios hábitos, surgiu a ideia de escrever esse livro como um **guia prático, de linguagem fácil e acessível**, com a compilação dos estudos mais avançados sobre hábitos de cada área; para que você também possa criar um plano e incorporar bons hábitos ao seu estilo de vida.

Mas por que o nome **Hábitos Super-humanos**?

Bem, o ser humano médio come muito mal; geralmente não pratica exercícios físicos; não tem foco e concentração; é ansioso e pessimista; lê 1 livro ou nenhum por ano; é sedentário; fala somente um idioma; e acredita geralmente que aprendeu tudo que tinha para aprender na escola e na faculdade.

Tudo gira em torno dos **hábitos de uma pessoa**, sejam eles alimentares, físicos, psicológicos e comportamentais. Imagina reverter TODOS esses hábitos, tornando-se uma pessoa que se alimenta bem, pratica exercícios físicos, consegue se concentrar, leia muitos livros, fale mais de um idioma, tenha saúde mental, e tenha a capacidade de aprender a aprender? **Que tipo de pessoa você se tornará?**

Os super-hábitos foram divididos nas categorias de **desenvolvimento pessoal, produtividade, saúde, felicidade e carreira**, além de serem embasados nos melhores livros e ideias da cada área para que você possa talvez selecionar alguns e incorporar à sua vida.

Diria que depois que você cria o **hábito de criar hábitos**, você acaba de adquirir um **superpoder**, uma técnica que você pode usar quando quiser. A sensação de poder adicionar e remover comportamentos é incrível, além do próprio processo de autoconhecimento.

A maioria dos autores demora 400 páginas para falar seus pontos de vista por exigência das editoras. Aqui vou ser o mais objetivo e prático possível, indo direto ao ponto para que você possa aplicar imediatamente o que está aqui escrito, em um livro que pode ser lido em pouquíssimo tempo. Aqui há a compilação das melhores ideias de, pelo menos, uns dez livros ligadas à minha experiência e a um guia de como você poderá alterar também seus hábitos.

É da natureza humana agir com passividade e não se mover, embora tenha recebido novas informações sobre sua realidade. **90% dos leitores deste livro não farão absolutamente nada** para modificar seus hábitos, mesmo sabendo como fazer. Não faça parte deste grupo!

Se você ainda não possui muitos bons hábitos, este livro

vai te dar um passo a passo para começar a implementá-los, mostrar como nosso cérebro funciona, como fazer, o que evitar, além de vários exemplos práticos. Se você já estiver em processo de desenvolvimento pessoal, também vai conseguir tirar algumas grandes ideias para atingir o próximo nível da excelência humana.

Após você terminar sua sessão de leitura, te convido a visitar meu canal no [Youtube](#) ou página no [Facebook](#), no qual falamos sobre coisas que não te ensinaram na escola. Vemos lá resenhas de livros e outras superideias sobre temas variados. No [Instagram](#), vou compartilhando ideias e momentos à medida que aparecem (@alenooliveira). Você também pode me contatar através do e-mail aleno@alenooliveira.com.br.

Muito obrigado pela leitura!

Aleno

Por que você tem que ler esse livro?

Somos o que repetidamente fazemos. Nós, literalmente, somos um conjunto de hábitos. 42% das nossas ações são automáticas, ou seja, não gastamos energia mental para executá-las. Isso se aplica desde a forma como você pensa, se veste, se alimenta, se comunica, estuda, trabalha, se exercita... **TUDO são hábitos.**

Existe uma ciência por trás disso. Já entendemos muito bem como nossa cabeça funciona e como podemos alterar nossos hábitos. Qualquer hábito pode ser modificado. Basta você querer e utilizar algumas técnicas que serão vistas neste livro.

Este livro tem três objetivos específicos:

- 1) Identificar e estabelecer super-hábitos que podem mudar seu estilo de vida.
- 2) Fazer você entender como funcionam os hábitos de forma simples e prática;
- 3) Te ensinar como criar o hábito de criar hábitos;

Me dá um par de horas do seu tempo que vou te mostrar de uma maneira bem simples como os hábitos funcionam e um passo a passo para você começar imediatamente a colecionar novos hábitos. Além disso, vou te indicar alguns aplicativos que vão te ajudar no dia a dia, e também alguns exercícios práticos de aplicação imediata.

Se você prestar atenção nas maiores personalidades da humanidade, verá que a regra é ser super-humanos. Se você ler as biografias de Abílio Diniz, Elon Musk (fundador da Tesla, SpaceX e SolarCity), Jeff Bezos (fundador da Amazon.com), Alexandre, o Grande (um dos maiores imperadores da história humana), Arnold Schwarzenegger (Hollywood Star, Mister Universo e governador da Califórnia) verá que todas as grandes personalidades, que de certa forma mudaram o curso da humanidade, tem um conjunto de hábitos que as permitiram se destacar.

E mais: bons hábitos podem modificar radicalmente sua vida:

- Alimentar-se saudavelmente, vai te proporcionar longevidade, boa forma física e vitalidade;
- Exercitar-se de vinte a trinta minutos por dia, vai te dar mais energia e disposição;
- Meditar vai te dar mais foco e atenção e diminuir a ansiedade;
- Ser otimista, vai te dar uma forma mais alegre de encarar o mundo;
- Ler todo dia vai te dar inteligência e ascensão na vida pessoal e profissional;
- Economizar dinheiro vai te trazer estabilidade, segurança e independência financeira;
- Aprender outros idiomas vai te dar o prazer de

conversar com pessoas de outras culturas;

- Aprender a aprender vai te dar o superpoder de aprender qualquer coisa.

O texto foi dividido o livro em três partes.

Na primeira, veremos o que são hábitos e quais são os super-hábitos, trazendo a fundamentação do porquê devemos adotá-los e exemplos práticos dos benefícios que trarão para nossas vidas.

Na segunda, veremos um guia prático para que você instale um super-hábito. Você terá acesso a um passo a passo de como fazer isso, aliado ainda aos erros que a maioria das pessoas incorre ao tentar incorporá-los a seu dia a dia, o poder da acumulação de nossas ações, como podemos arquitetar ambientes para modificar nossos hábitos e vários outros tópicos relacionados.

Na terceira, finalmente veremos como podemos usar a tecnologia a nosso favor, através da utilização de apps para aprender novos idiomas, rastrear hábitos, bloquear distrações e nos organizar.

Vamos lá modificar seus hábitos e se tornar um super-humano?

Para mais ideias de como transformar seus hábitos, melhorar sua performance e aprimorar sua capacidade física e mental, visite <https://www.alenooliveira.com.br>,

assine nossa lista de e-mails de Superleitores para receber materiais gratuitos e muita informação e me siga nas redes sociais – Aleno Oliveira em todas.

Dedicatória

Dedico este livro ao meu pai Agamenon, minha mãe Lúcia e ao meu irmão Elano que sempre me apoiaram incondicionalmente em todos os meus projetos de vida e que amo incondicionalmente.

Agradeço também aos meus amigos Yuri Kaminski e Polliana Poltronieri que me ajudaram na revisão do livro, fazendo com que se tornasse muito mais coerente e fluente.

Material de apoio gratuito

Foi criado um [Caderno para Instalação de Hábitos](http://www.alenooliveira.com.br/habitos-caderno), com um material de apoio ao livro para que você possa ver a progressão de instalação de seus hábitos.

Faça o download aqui:

<http://www.alenooliveira.com.br/habitos-caderno>

Também lancei um **e-book gratuito**, **“Leitura inteligente: técnicas de leitura e aprendizado”** para você aprender ler de uma forma inteligente, técnicas de leitura, memorização e aprendizado, quais tipos de livros você deve ler; e como se tornar um autodidata. Faça o download do seu e-book [aqui](#):

<http://www.alenooliveira.com.br/leitura-inteligente>

Hábitos

O que são hábitos e como mudá-los?

Pense em tudo que você faz hoje em dia. Sua rotina pela manhã ao acordar; tomar café, banhar-se, arrumar-se, escovar os dentes. Ir pelo mesmo caminho para o trabalho, escutar as mesmas músicas e programas, cumprimentar a recepcionista, chegar na faculdade/trabalho, se preparar para a rotina, ver o que tem para fazer, checar as mídias sociais, ver as notícias de jornais online, ter uma reunião, almoçar, comer, geralmente comidas bem semelhantes às que você come todo dia, conversar sobre os mesmos assuntos, voltar para o trabalho, fazer o lanche da tarde no mesmo horário, terminar o dia de trabalho, se dirigir eventualmente para alguma atividade noturna, chegar em casa, ligar a televisão, ler um livro e dormir. E amanhã tudo de novo quase a mesma coisa.

Tudo isso são hábitos. Comportamentos que estão ligados no piloto automático e que fazemos sem o menor esforço, sem que precisemos usar nossa força de vontade para fazê-los. Simplesmente fazemos e pronto.

Você é o que repetidamente faz. Excelência não é um ato, mas um hábito. Nosso amigo Aristóteles disse isso há 2300 anos. Veja a profundidade da frase e a relação com

nossas vidas.

Todo mundo tem várias resoluções de fim de ano. Dizemos para nós mesmos que seremos pessoas mais saudáveis, perderemos peso, comeremos melhor, gastaremos menos dinheiro e economizaremos mais, entraremos na academia, leremos mais livros, trabalharemos com mais foco, iniciaremos aquele projeto que está em nossos planos há anos, passaremos mais tempo com nossa família...e tudo acontece da forma que planejamos! Ou não...

“Neste ano vai dar certo! Não tem perigo de não acontecer! Esse ano vai!”

Na verdade, apenas 8% das pessoas conseguem alcançar suas resoluções de Ano Novo, segundo estudo da *Statistic Brain*. As academias no começo do ano estão lotadas de pessoas. Os donos adoram, porque muitos fazem planos trimestrais, semestrais e anuais com grandes descontos, mas com a certeza de que haverá um grande percentual de desistentes.

Grandes intenções de nada valem se não estiverem aliadas a resultados concretos. Fazer alguma coisa é definitivamente melhor do que não fazer nada. Entretanto, geralmente, superestimamos nossa força de vontade e disciplina, que serão uns dos hábitos mais importantes que poderemos desenvolver em nossas vidas, como veremos

adiante. Isso mesmo: força de vontade disciplina são hábitos que podem ser desenvolvidos e fortalecidos tais quais um músculo.

Temos a **GRANDE ILUSÃO** que as pessoas que têm bons hábitos fazem uma força descomunal para seguir aquele padrão de vida saudável, comendo bem, se exercitando, lendo, etc, e que é difícil de resistir às tentações.

Isso é um grande equívoco!

Esse padrão de vida na verdade é um conjunto de hábitos. Não exige praticamente esforço. Uma vez desenvolvidos hábitos bons e saudáveis, aquela resistência para começá-los não existe mais. Você simplesmente faz, e os maus hábitos se tornam algo do passado, como uma realidade distante com a qual você não se identifica mais. Acabou-se. Sem remorsos.

Seja escravos dos bons hábitos!

Isso ocorreu com vários hábitos que incorporei ao meu dia a dia: acordar cedo, meditar aprender idiomas, ler, comer bem, praticar esportes, ter foco, entre alguns outros.

Como exemplo, gosto de citar como comecei a aprender Italiano. Desde 2013 dizia que iria aprender italiano porque, na minha opinião, é uma das línguas mais bonitas

do mundo. Passou 2013, 2014, 2015 e nada! Um dia simplesmente eu RESOLVI que iria aprender essa língua e que iria adquirir o hábito de aprendê-la.

Tudo começou com 2 minutos por dia. Meu trabalho era entrar em algum site que ensinava o básico de italiano ou no Youtube e ir fazendo anotações em um caderno que havia comprado exclusivamente para isso. Para acompanhar meu desenvolvimento, fiz um calendário em que marcava com um “X” consecutivamente os dias que ia estudando.

No começo, logicamente, havia uma grande resistência para fazer aquele novo hábito. Sempre vinha alguma desculpa para não continuar: “estou cansado”, “amanhã eu faço isso”, “sem saco”. A vizinha na cabeça me perseguiu por alguns dias. Foi então que decidi estudar assim que acordasse, logo após meditar por 5 minutos. E assim fui adquirindo o hábito. Fui marcando dia após o outro meu progresso, sem quebrar a corrente, o qual fazia por meio de um calendário que desenhei em um pedaço de papel. Afinal, 5 minutinhos não iriam alterar meu dia e a satisfação que tinha em marcar o calendário era imensa. Estava progredindo e finalmente aprendendo uma língua que há anos queria aprender.

Hoje esse hábito, juntamente com outros da minha rotina matinal, está instalado. Acordo, medito, estudo italiano,

me exercito por 40 minutos, tomo café, leio 15 minutos e começo a trabalhar.

Se você quiser mudar sua rotina de hábitos, seu cérebro vai lutar contra isso. Agora vamos ver o porquê.

Cérebro eficiente

Hábitos são comportamentos rotineiros repetidos regularmente e que tendem a ocorrer subconscientemente, tornando-se fáceis, econômicos e automáticos. Se nosso cérebro tivesse que passar pelo processo de decisão sempre que fizéssemos algo, simplesmente se esgotariam nossas energias e daria “*tilt*”, como nos videogames antigos ou quando seu computador tem muitos programas abertos.

Podemos dizer também que os hábitos incluem não só a forma como agimos, mas também a forma como pensamos, englobando como interpretamos as coisas que ocorrem em nossas vidas e nossas autocrenças. Os hábitos são, portanto, as repetidas formas de pensamento e comportamentos que fazemos de forma automática.

A maioria dos hábitos vai estar em alguma destas quatro categorias: i) coisas que você quer parar de fazer; ii) coisas que você quer começar a fazer; iii) coisas que você quer fazer menos; e iv) coisas que você quer fazer mais. Você pode querer, por exemplo, parar de assistir TV, ler diariamente, gastar menos dinheiro e exercitar-se mais.

Os neurocientistas descobriram que nossos hábitos são formados na parte do cérebro chamada de **gânglio basal**, que também desempenha papel fundamental em nossas emoções, memórias e reconhecimento de padrões.

Decisões racionais e nossa atenção, por outro lado, são processadas em outra parte do cérebro chamada de **córtex pré-frontal**, que é a área do seu cérebro responsável por resolver problemas, pelo pensamento criativo e pelo controle de comportamento impulsivos. Quando um comportamento se torna automático, o centro de decisões do cérebro é desligado, e você pode dedicar sua energia mental para outras coisas novas.

Quando você tenta instalar um novo hábito, esse novo comportamento será processado pelo seu córtex pré-frontal, demandando que você pense conscientemente no que vai fazer. Esse processo envolverá uma decisão, o que vai demandar muita energia e resistência. O cérebro simplesmente não gosta de mudanças! E, principalmente, não gosta de gastar energia! Sendo assim, ele fará de tudo para que você fique do jeito que está hoje.

Para mudar um hábito, temos de lutar contra esse mecanismo do cérebro. Com o tempo, consistência e repetição, podemos fazer isso, automatizando novos comportamentos. E assim a mágica acontece. Bingo! Novo hábito formado.

Preste atenção na forma como você se apresenta a novas pessoas. Pode perceber que você segue um padrão: muda sua linguagem corporal, fala seu nome de determinada forma, aperta a mão de outra. Você segue uma rotina

predeterminada que se repete sempre.

Podemos dizer que velhos hábitos são coisas que você é, e novos hábitos são coisas que você faz. Velhos hábitos são difíceis de mudar, e novos hábitos são difíceis de formar, porque nossos comportamentos estão padronizados, mas é possível mudá-los através da repetição e consistência.

Hábitos vão te permitir transformar algo que demanda muita energia e força de vontade para algo automático, simples e que não demanda esforço. Lembra quando você começou a andar de bicicleta e era muito difícil se manter equilibrado e com o tempo aquilo foi demandando cada vez menos atenção? Bem semelhante.

Qualquer hábito pode ser mudado. Qualquer um! Basta você querer e utilizar algumas técnicas que veremos à frente. Antes, porém, vejamos quais são os hábitos super-humanos que você pode incorporar no seu dia a dia que podem mudar completamente alguns de seus comportamentos.

Super-hábitos

Nesta seção do livro, vamos trazer alguns super-hábitos que você poderá incorporar à sua vida, a fim de torná-lo um ser humano mais consciente, pleno, produtivo, saudável e feliz.

Logicamente, ficará a seu critério incorporar ou não esses hábitos ao seu cotidiano. Cada hábito está baseado nas melhores ideias de livros de cada área, as quais foram compiladas para lhes dar suporte de quais são seus benefícios para nossas vidas.

Os super-hábitos foram repartidos em cinco categorias: desenvolvimento pessoal, produtividade, saúde, felicidade e para subir na carreira profissional.

Então, vamos lá!

Super-hábitos para desenvolvimento pessoal

A hierarquia de Maslow^[1] das necessidades humanas consiste numa teoria da Psicologia de cinco tipos de necessidades humanas, geralmente demonstradas em nível hierárquico em forma de pirâmide.

Maslow buscava compreender o que motivava as pessoas, acreditando que elas possuísem sistemas correlacionados de recompensas e desejos inconscientes. À medida que se consegue suprir os desejos de uma camada, o indivíduo passa a ansiar pela seguinte. As camadas são:

- 1) Necessidades biológicas: abrigo, comida, ar, água, calor, sexo e dormir.
- 2) Segurança: proteção dos elementos da natureza, segurança, ordem, lei, estabilidade.
- 3) Amor e sentimento de pertença: família e amigos, intimidade, aceitação.
- 4) Autoestima: conquistas, maestrias, status, prestígio, autorrespeito, respeito de seus pares.
- 5) Autodesenvolvimento (ou desenvolvimento ou realização pessoal): alcançar o potencial máximo de cada um, autorrealização, procurar o crescimento pessoal e experiências únicas.



Todo ser humano é capaz e deseja ascender na hierarquia em rumo ao nível de realização pessoal, entretanto, infelizmente, muitos de nós acabam não conseguindo passar por todos os níveis por conta das mais variadas adversidades que podem acontecer em nossas vidas. Segundo Maslow, apenas uma pessoa a cada cem consegue chegar ao nível de realização pessoal, encontrando significado em suas vidas.

O crescimento pessoal se refere à necessidade de evolução pessoal e autodescobrimento que uma pessoa passa ao longo de sua vida. Para Maslow, uma “pessoa está sempre se tornando” e nunca permanece estática.

Nesse tópico, vamos analisar alguns super-hábitos para que você possa alcançar níveis maiores de realização pessoal.

1) Super-Hábito da Leitura

A leitura é o hábito em comum das pessoas de ultra sucesso, tais como Warren Buffet, Bill Gates e Elon Musk, tendo sido primordial para seu sucesso.

Hoje o conhecimento está mais disponível do que nunca na humanidade. São livros, e-books, audiolivros, podcasts, vídeos no Youtube, blogs – as fontes são infinitas. Você pode buscar qualquer assunto que queira: alguém já se debruçou sobre eles por anos a fio e compilou a informação para você.

Ao ler, você estará aprimorando seus conhecimentos, tornando-se uma pessoa mais consciente, inteligente e criativa, melhorando sua memória, entretendo-se nas horas vagas, desenvolvendo sua comunicação verbal e escrita. Os benefícios são infinitos.

Digamos que você queira iniciar o hábito da leitura diária. Você pode começar com o hábito de ler DUAS PÁGINAS por dia. Todo dia, assim que acordar ou depois do almoço ou antes de dormir, ou em outro horário que melhor lhe convier, você terá como objetivo ler duas míseras páginas. Sua meta diária é essa. Lidas, pode bater palmas, você cumpriu o dever do dia. Eu já tenho vários amigos que adquiriram o hábito da leitura com essa simples dica: duas páginas por 66 dias.

Se você quiser ler mais, ok. Você poderá ler quanto mais quiser, dependendo única e exclusivamente da sua

vontade, entretanto seu objetivo já foi alcançado. Você leu aquelas duas páginas naquele dia.

Veja que a intenção aqui é única e exclusivamente criar o hábito da leitura. À medida que seu cérebro se acostumar a ler duas páginas de algum livro todo dia, você estará criando o hábito da leitura.

Para recomendações de leitura, visite o site: <http://www.alenooliveira.com.br/recomendacoes>.

Caso queira meu **e-book gratuito “Leitura Inteligente: técnicas de leitura inteligente e aprendizado”**, você pode fazer o download [aqui](http://www.alenooliveira.com.br/leitura-inteligente) (<http://www.alenooliveira.com.br/leitura-inteligente>).

Através dele, posso lhe mostrar uma nova forma de encarar os livros que você nunca ouviu falar.

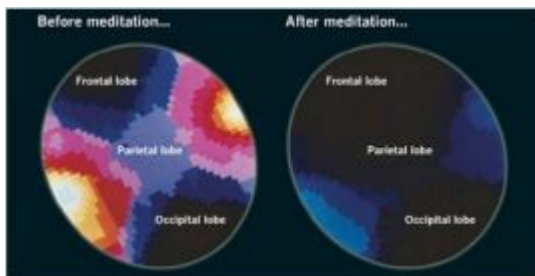
2. Super-Hábito de Meditar

Nós, povos do Oeste, não temos o costume de meditar. Eu era bastante incrédulo com a atividade e demorou um pouco para “acreditar” que funcionava. E é exatamente o que você pode estar pensando agora: “Meditar?! Sou nem monge!”

Hoje, simplesmente, não passo um dia sequer sem meus dez a vinte minutos de meditação. O propósito da meditação é acalmar a mente, trazendo paz e tranquilidade. Dentre os benefícios, temos:

- Melhor foco e atenção;
- Menor ansiedade;
- Mais criatividade;
- Melhor memória;
- Menos estresse.

Grandes personalidades da humanidade usam a meditação como forma de melhoramento pessoal e autoconhecimento: Tony Robbins, Oprah, Steve Jobs, 50 cent e Jim Carrey são exemplos de meditadores. Abaixo segue a imagem de um exame que comprova como a meditação acalma nosso cérebro.



Para começar a meditar, podemos iniciar com um exercício muito simples com duração de apenas cinco minutos, o qual consiste em focar em sua respiração. Seu gatilho pode ser “ao acordar” ou “após o banho” ou o que lhe for mais conveniente.

No livro “[Os desafios à força de vontade](#)”, a **Prof. Kelly McGonigal, PhD.**, nos ensina o seguinte exercício, que consiste numa **poderosa técnica de meditação** para

treinamento de seu cérebro e aumento de sua força de vontade e autocontrole:

- 1) Busque um local tranquilo, livre de perturbações, no qual você possa sentar em uma cadeira ou na posição de lótus;
- 2) Programe o tempo de 5 minutos no timer do seu relógio ou celular;
- 3) Fique parado: concentre-se para não ceder aos impulsos que surgirão em seu corpo, como coceiras ou descruzar as pernas. Você estará aprendendo a não ceder automaticamente a todos os impulsos do seu corpo;
- 4) Concentre-se em sua respiração: feche seus olhos ou, se ficar preocupado em dormir, foque em um único ponto do seu ambiente, e comece a prestar atenção em sua respiração, dizendo para si “inalar” e “exalar” à medida que for respirando. Quando notar que sua mente vagou (o que ocorrerá com certeza), volte gentilmente sua atenção para a respiração e não se martirize por isso. Pense: “Opa, desviou, voltando a atenção para meditação”. Esse ato de voltar sua atenção para a respiração repetidamente, treina seu córtex pré-frontal e acalma os outros centros de

estresse e tentações do seu cérebro;

5) Note como se sente ao respirar e como a mente vaga: após algum tempo, tente focar somente na sensação de respirar sem rotular de inalação/exalação e comece a sentir as sensações em torno de seu corpo, como o ar se movendo e seu diafragma se contraindo e expandindo. Essa parte do treino revitaliza a autoconsciência e o autocontrole.

Comece com apenas **cinco minutos por dia** para que você implemente o hábito de meditar. Depois você pode passar para sessões maiores de dez a vinte minutos. Se se tornar muito difícil fazer, volte para as sessões de cinco minutos. Lembre-se: a ideia inicial é implementar o hábito.

Ao longo do seu dia, você pode fazer **mini sessões de meditação** de um minuto para dar uma acalmada na mente com apenas 4x respirações (inspira 5 segundos, segura 2s, expira 7s). Concentre-se exclusivamente no ato de respirar. Da mesma forma que no treinamento acima, se a atenção se desviar da respiração, traga-a gentilmente de volta, sem se martirizar se não conseguir no começo. Diminuir a velocidade da sua respiração, vai aumentar a atividade do cérebro de forma que seu corpo passará da situação de estresse para autocontrole.

Com o tempo, você vai conseguir “afundar” em si e ter

muito mais leveza para lidar com as situações do dia a dia, mais concentrado e focado e menos ansioso.

Pessoalmente, eu gosto do aplicativo **Headspace**, que nos traz a meditação guiada. Por enquanto, temos somente a versão em inglês. Se você tem um inglês razoável, pode tentar. O app te dá trinta dias gratuitos para testar, que você pode fazer indefinidamente, se não quiser passar para os módulos mais avançados.

3) Super-Hábito de estar presente (*Mindfulness*)

Somos seres viciados em pensar. São cerca de 60.000 pensamentos por dia, em uma horda incessante que nos causa ansiedade, preocupação e acaba por nos fazer ficar ausentes de nossas vidas. Como diria Shakespeare em Hamlet: *“não há nada bom ou ruim, mas pensar o torna”*.

Um dos grandes vilões desses tempos são os smartphones. Passamos horas e horas por dia grudados na tela desses aparelhos que já se tornaram partes integrantes de nossos corpos. São comuns às rodas de amigos e casais em que todos estão olhando para suas telas, sem se preocupar com o ambiente e principalmente com as pessoas em sua volta.

Eckhart Tolle, em sua obra best-seller [“O Poder do Agora”](#), nos ensina a arte de estar presente. O poder do

agora nos mostra que cada minuto gasto se preocupando com o futuro ou se lamentando pelo passado é um minuto perdido, porque **tudo que nos resta é o presente**, que é tão efêmero quanto um suspiro.

A vida é tão somente uma série de momentos presentes, sendo que, quando você retornar sua atenção para o agora, de novo e de novo, irá apreender o que de fato está acontecendo em sua volta, e terá uma vida mais feliz e completa.

Somos, em última análise, viciados em pensar. É difícil calar a boca da voz interna que insiste em criar problemas e preocupações que, muitas vezes, jamais acontecerão.

Você pode trazer esse hábito para sua vida ao contemplar o espetáculo que a natureza nos propõe, sentir o sabor dos alimentos que come, se engajar de fato numa conversa com uma pessoa, prestando o máximo de atenção àquele momento. Onde quer que você esteja, esteja presente naquele momento.

De repente, você perceberá o quão ausente você de fato é. São milhares de estímulos e pensamentos direcionando sua atenção e impedindo que se dê conta do que realmente está acontecendo em sua volta.

O hábito de estar presente vai aumentar seu bem-estar espiritual, te dar maior controle sobre suas emoções e

ansiedades e inclusive melhorar sua saúde física e mental.

4) Super-Hábito de ter força de vontade e disciplina

A habilidade mais importante e determinante do **sucesso individual** será a **força de vontade** de um indivíduo. Dezenas de estudos provam isso. Em 2005, pesquisadores da Universidade da Pensilvânia analisaram 164 estudantes do oitavo ano, medindo seu QI e sua força de vontade, dentre outros fatores.

Estudantes disciplinados superaram estudantes com mais **QI em um fator de 2x**, concluindo-se que a disciplina tem um maior efeito sobre sua performance acadêmica do que o talento intelectual.

Sua força de vontade é basicamente sua capacidade de resistir aos seus próprios impulsos instintivos.

Novamente retorno aos ensinamentos da **Prof. Kelly McGonigal, Ph.D.**, no livro “[Os desafios à força de vontade](#)”, que explica que todos nós nascemos com a capacidade de autocontrole, mas alguns de nós a usamos mais que outros.

Pessoas que tem maior controle de sua atenção, emoções e ações, geralmente, têm maior performance, seja qual for o ângulo que você analisar. Elas são mais felizes e mais

saudáveis. Seus relacionamentos são mais significantes e duram por mais tempo. Elas ganham mais dinheiro e ascendem mais em sua carreira. Elas sabem lidar melhor com o estresse, com conflitos e como superar adversidades. Elas vivem mais. Quando comparado com outras virtudes, o autocontrole é o mais importante. Autocontrole é um melhor preditor de sucesso acadêmico que a inteligência, o determinante mais forte do exercício de liderança que o carisma e um mais importante aspecto da felicidade do que a empatia (sim, o segredo para um casamento duradouro talvez seja aprender a manter a boca fechada). Se você quiser melhorar sua vida, o autocontrole não é um mal lugar para começar.

Falar é fácil, difícil é resistir ao Netflix e às sobremesas. A boa notícia é que sua força de vontade/autocontrole pode ser sim fortificada através de exercícios diários que inclusive são considerados outros super-hábitos, tais como meditação, exercícios físicos, concentrar-se em manter a postura e desafiar-se ao longo do dia para resistir às tentações.

Comece hoje mesmo a tentar se **concentrar por 15, 20, 30 minutos sem interrupções**. Dependendo do seu nível de concentração, esta pode ser uma tarefa bem difícil. Serão

dezenas de pensamentos e impulsos para você fazer outra coisa e deixar a tarefa à sua mão de lado. Resista. Diga não. Foque na tarefa e em terminar o período de tempo que você se determinou a fazer. Se não conseguir, tente blocos de 5 minutos. Force-se a se concentrar. Você ganhará “massa muscular cerebral” com o tempo de esforço repetitivo.

Em refeições, resista aos impulsos de repetir o prato ou ceder às sobremesas. Ao fazer exercícios físicos, procure se concentrar no que você está fazendo. Vá para uma festa e tente não consumir álcool.

Talvez essas tarefas possam soar até mesmo impossíveis para você. Para mim algumas já foram e não te posso descrever com palavras suficientes como a sensação de dizer “NÃO” para um impulso e ter controle sobre seu corpo e seus impulsos.

Veja sua disciplina como um músculo que você está exercitando para ficar cada vez mais forte. Dia a dia, todo dia, você vai melhorando cada vez mais um pouco até que se torne um hábito e você tenha mais e mais disciplina. Não é um processo rápido, dependendo do seu grau de força de vontade atual, mas é um processo possível e que trará enormes benefícios a sua vida.

Pouco a pouco, sua força de vontade será fortificada e você poderá sentir a **liberdade** de fazer cada vez mais o

que bem entender, sem se submeter aos seus instintos e tentações. Dizer não se tornará mais fácil e você se sentirá com maior controle sobre si.

5) Super-Hábito de ajudar o próximo

Em nossas vidas ocupadas, voluntariar-se se torna difícil em meio a correria do cotidiano. Entretanto, pesquisas mostram que o ato de se doar para os outros traz benefícios não só para sua comunidade, mas principalmente para você, reduzindo o estresse, combatendo a depressão e te dando o sentimento de propósito na vida.

Um estudo apontou que o ato de voluntariar-se está associado com um maior sentimento de **bem-estar e plenitude** e, para as pessoas que se voluntariavam pelo menos uma vez por semana, o aumento do bem estar era equivalente a mudar de um salário de U\$ 20.000,00 para um de U\$ 75.000,00. Um segundo estudo realizado em mais de 100 países mostrou que dar para caridade corresponde a mudanças no bem estar equivalentes a você dobrar seu salário^[2].

Por isso, te pergunto: o que que você poderia fazer para melhorar a comunidade em que você mora? Seria dar aula numa escola pública, brincar com crianças num orfanato, cuidar de idosos em algum abrigo, voluntariar-se em alguma associação. O maior beneficiado será você.

4) Super-Hábito de aprender idiomas

O mundo tem 7 bilhões de pessoas, 262 milhões falam Português, o que equivale a 3,6% da humanidade, estando em nono lugar na lista das línguas mais faladas do mundo. Contando falantes nativos e aqueles que o tem como 2º idioma, o **Inglês** é falado por 1,1 bilhão de pessoas, sendo o segundo idioma mais falado no mundo. O **Espanhol** é falado por 570 milhões de pessoas, estando em quarto lugar^[3].

Em primeiro e terceiro lugar, estão o Mandarim e o Hindu, respectivamente.

No topo da sua prioridade máxima, colocaria seu **dever de falar inglês**. Algumas pessoas podem protestar quanto a isso, mas na Era em que vivemos não falar inglês é uma enorme desvantagem em relação a quem fala.

Você pode ser um peixinho morando numa pocinha d'água, falando Português, ou ter o oceano como casa, falando inglês.

O mundo dos negócios é em inglês, a Internet é em inglês, as pessoas de diferentes nações falam inglês entre si. Eu não consigo expressar suficientemente a importância que este idioma foi para minha vida. Foi a partir dele que as portas internacionais se abriram, que conheci amigos de todos os lugares do mundo, que possibilidades de

negócios se apresentaram, dentre inúmeras outras coisas que poderia escrever um livro para listar.

Costumo dizer que é **covardia** a quantidade de informações e oportunidades que uma pessoa que fala inglês tem em comparação a uma que não fala. É covardia! Se você não fala, sugeriria que você focasse algumas energias para essa área da sua vida – se você quiser, claro.

No tópico do Superapps, falo sobre o **Mosa Língua**. Se você quiser outras dicas sobre idiomas, você pode acessar meu canal no [Youtube](#) e alguns posts que fiz no [para o alenooliveira.com.br](http://alenooliveira.com.br).

Em breve, farei um programa de autodidatismo em idiomas com a ajuda da Internet e apps.

Super-hábitos para produtividade pessoal

Produtividade é um assunto que interessa muita gente. O mundo moderno nos exige que façamos mais, em menos tempo e melhor. Só que ainda temos de lutar contra a procrastinação e a preguiça para que consigamos passar pelo dia.

Se for algo crônico, ou seja, você nunca se sente produtivo ou satisfeito com seu trabalho, pode ser sinal de algo mais severo como estar na carreira errada, a falta de exercícios físicos ou uma nutrição fraca que afeta seu organismo.

Nós geralmente assumimos que produtividade é fazer várias coisas no mesmo dia. Na verdade, produtividade é fazer várias coisas importantes todos os dias. Muita gente se ocupa, passa horas a fio no trabalho, estende o turno para 10-12h por dia, mas, se formos analisar o que de fato fizeram de importante, veremos que muito daquele tempo foi desperdiçado com tarefas sem importância.

Ser produtivo significa manter um ritmo normal em que você possa fazer muitas coisas importantes, delegue ou elimine tarefas triviais, pare de desperdiçar tempo e ainda sobre algum tempo para você.

A seguir, seguem alguns hábitos para que você aumente sua produtividade pessoal de forma a fazer mais, em

menos tempo e melhor.

6) **Super-Hábito de acordar cedo**

Imagine já ter as coisas mais importantes do dia feitas antes das 10h da manhã. Acordar cedo vai te permitir ter um dia mais produtivo ao deslocar suas tarefas mais importantes para a hora do sol nascer.

Você pode **argumentar** que é uma pessoa noturna, que não consegue acordar cedo. Bem, é tudo uma questão de adaptação. Se você se mudasse para Portugal, que está em outra zona de fuso horário (+4h ou +5h), você se adaptaria ao novo horário e em breve estaria acordando bem cedo para os padrões brasileiros.

Acordar cedo vai te permitir aproveitar melhor o dia à medida que você deslocar suas atividades mais importantes para a manhã. Para mim, as manhãs são bem mais produtivas, mais tranquilas e me permitem começar o dia de forma bem energética.

Se você não estiver acostumado, comece devagar, acordando de 15-30 min mais cedo que o usual e vá diminuindo 15 min a cada dois dias até que chegue ao seu horário ideal. Você deve procurar ir se deitar mais cedo também, como veremos no tópico adiante.

Pode ser, entretanto, que você de fato seja uma **pessoa noturna** e que funcione melhor durante a noite. Conheça-

se e programe seu dia de acordo com suas capacidades. Se seu horário criativo é à noite, deixe as manhãs para as tarefas mais mecânicas e que exijam menos capacidade intelectual.

Para mim, o dia começa às 6-7h; já medito, estudo um idioma, vou praticar algum exercício físico, tomo café da manhã e leio por 15 min. Essa minha rotina matinal me permite já começar o dia “ganhando”. Às 8h, já estou sentado à minha mesa iniciando minha tarefa mais importante do dia. As pendências e tarefas já foram definidas no dia anterior, de forma que não gasto energia mental para definir o que farei.

7) Super-Hábito de planejar seu dia seu dia com antecedência

Muita gente começa o dia de trabalho ou estudo sem sequer saber o que vai fazer ao longo dele. Planejar seu dia com antecedência vai revolucionar a forma como você desempenha suas tarefas.

Esse hábito é o mais repetido em dezenas de livros. Afinal, por que devemos planejar nosso dia com antecedência? A razão se origina no fato de que tomar decisões compromete nossa força de vontade.

Na psicologia, existe o fenômeno da **fadiga decisória** (tradução livre: *decision fatigue*), que consiste no cansaço do nosso cérebro no processo de tomada de

decisões, esgotando nossa força de vontade, conforme pesquisa feita por um dos neurocientistas pioneiros na área, Roy Baumeister^[4]. Esse fenômeno é o principal responsável pelo seu esgotamento mental.

Você se lembra de alguma ocasião em que passou o dia inteiro fazendo compras e ao final dele estava se sentindo completamente esgotado. Pronto, esse é a sensação a que me refiro. Você deve fazer de tudo para evitar esse turbilhão de decisões. Quanto menos, melhor.

Por isso, devemos antecipar e automatizar nossas decisões o máximo possível. É claro que novas decisões surgirão no decorrer do dia, mas há uma série de decisões corriqueiras que podemos automatizar, preservando nossa força de vontade para coisas mais importante.

Por exemplo, você já pode automatizar suas manhãs, deixando separado na noite anterior a roupa que vestirá para a academia e trabalho no dia seguinte, o que comerá no café da manhã e as coisas que levará consigo.

Ao terminar seu trabalho ou estudo hoje, você já pode determinar o que fará no dia seguinte, para que assim que se sentar à mesa, já comece a trabalhar, sem gastar energia mental pensando no que fazer e por qual tarefa começar.

8) Super-Hábito de começar com o mais importante

Na esteira do hábito anterior, você deve começar seu dia

com a **tarefa mais importante**. É comum que nós comecemos com as tarefas mais simples e menos importantes para que nos sintamos “produtivos”. Colocamos várias coisinhas no começo do dia para ir logo ticando nossa lista de tarefas, quando na verdade o que estamos fazendo é evitando o mais importante.

Quando começamos com a tarefa mais importante, estamos aproveitando o auge da nossa disposição física e mental para fazer aquilo que realmente importa. Nossa força de vontade estará em seu pico, nos possibilitando dedicar todas as nossas energias nesse projeto.

Na minha experiência, é normal que no decorrer do dia surjam outras tarefas inesperadas que podem acabar atrapalhando seu cronograma. Quando você faz logo a coisa mais importante, seu dia já estará ganho e você não sentirá que não fez o suficiente no final do dia, caso algo apareça.

9) Super-Hábito de entrar no estado de Fluxo (Flow)

O estado de fluxo (tradução livre de *flow*) ou estar na zona, é um estado de alta performance, descrito por executivos, artistas, atletas e pessoas normais que nem eu e você, como aquele estado em que o tempo simplesmente para e você se encontra totalmente engajado com o que está fazendo.

Mihaly Csikszentmihalyi (pronuncia-se “cheeks sent me

high” – no mínimo, seis meses para aprender a falar direito), em sua obra [Flow](#), discorre sobre o estado de fluxo que devemos buscar entrar em todas as áreas de nossas vidas. O *flow* é o estado de espírito de quando imergimos totalmente no que estamos fazendo, perdendo a noção de tempo e espaço e estando totalmente integrado com o que estamos fazendo, seja em atividades profissionais, artísticas, esportivas ou pessoais.

Ao entrar no estado de *flow*, você aumentará sua produtividade, será mais criativo e, sobretudo e mais importante, você se sentirá mais feliz, conforme pesquisas feitas pelo autor.

Embora não possamos esgotar a matéria neste tópico, para entrar no estado de fluxo, é preciso:

- 1) Que o indivíduo esteja ativamente envolvido no que estiver fazendo, com objetivos claros e maneiras efetivas de medir o seu progresso;
- 2) Eliminar toda e qualquer distração que possibilite desfocar seu cérebro;
- 3) Haver um certo grau de dificuldade entre a tarefa proposta e as habilidades do indivíduo;
- 4) Que a pessoa entre em estado meditativo, em intensa concentração naquilo que está focando. Sempre que perceber a atenção desviando, traga-a de volta para a atividade.

A prática permitirá transformar atividades rotineiras em momentos mais significativos e presentes.

Se você quiser saber mais sobre o assunto, pode acessar o **TEDx** do Prof. Mihaly Csikszentmihalyi no Youtube sob o nome “Flow – Estado de Fluxo”.

10) Super-Hábito de cortar seus prazos pela metade Lei de Parkinson

De acordo com a Lei de Parkinson, **o trabalho se expandirá pela quantidade de tempo disponível para sua finalização**, ou seja, se você se der 1 dia para terminar uma tarefa de uma hora, então ela se tornará mais complexa e demandará mais tempo para que você termine no prazo que você mesmo se estabeleceu.

Você fará as coisas mais devagar, pensando em preencher o tempo disponível para o seu trabalho com coisas totalmente improdutivas, apenas servindo para aumentar sua tensão e estresse.

Para usar a Lei de Parkinson em nosso favor, você pode listar suas tarefas e determinar quanto tempo você acha que leva para completá-las. Em seguida, você se dará metade do tempo para completá-las e marcará com um **timer**, o qual recomendaria ser outro que não seu smartphone (lembra que o queremos longe de nós enquanto estivermos trabalhando/estudando).

Você deve considerar esse *deadline* como vida ou morte! Você tem que terminar suas tarefas no prazo estabelecido, tal como se estivesse sendo demandado por seu chefe, um cliente ou uma prova.

Haverá um salto em sua produtividade, percebendo que muitas tarefas podem ser terminadas em um espaço de tempo inferior ao que supomos.

Nossa cultura laboral valoriza o trabalhar duro e não inteligentemente. Muitos empregados simplesmente passam 8h no escritório para completar tarefas que poderiam ser terminadas muito antes, mas precisam preencher o tempo para parecer que estão “ocupados” e “trabalhando”.

Usando a Lei de Parkinson a seu favor, você poderá conseguir alcançar seus resultados mais rapidamente e ter mais tempo livre para você. **Foque em resultados; não em tempo ocupado.**

11) Super-Hábito de utilizar a Técnica Pomodoro

A técnica do pomodoro é uma das técnicas de produtividade mais conhecidas no mundo. Foi criada por **Francesco Cirillo Pomodoro** na década de 1980 e almejava que seus usuários conseguissem atingir o máximo de produtividade com a menor fadiga mental possível.

É bem simples: você deve **trabalhar ininterruptamente por 25 min seguidos**, tirando o *break* de 5 min a cada bloco. Após quatro pomodoros, ou seja, 100 min de trabalho, um break de 15 – 20 min.

Você pode marcar um pomodoro com um relógio de mesa ou de pulso timer, no computador através de um aplicativo timer ou do seu smartphone. A cada sessão, você marcará um “X” numa folha de papel (que pode ser sua *to do list*).

Eu gosto da técnica do pomodoro e a uso no meu dia a dia. Pessoalmente, gosto de fazer sessões maiores de 35-45min e dar breaks de 5-10min. Às vezes, porém, quando estou muito imerso numa atividade, faço duas sessões antes de tirar um break, no qual vou tomar água, comer alguma coisa, estudar um idioma ou simplesmente contemplar a paisagem.

Em dias em que está difícil trabalhar – sim, todos passam por esses dias – faça pomodoros de 10-15min. Fale para si mesmo: “Bora, bora, só 10 minutinhos!”. O importante é sair da inércia. De pomodoro em pomodoro, de 10 em 10 minutos, o dia vai se tornando produtivo e as coisas vão sendo feitas. Uma a uma.

A técnica não é ideal para todo mundo. Você poderá testá-la e ver se se adapta ao seu estilo/tipo de trabalho.

12) Super-Hábito de tomar notas

Tomar notas é uma habilidade essencial para seus estudos e trabalho. A razão é simples: você não conseguirá se lembrar de tudo que vê, ouve ou pensa. Ao tomar notas, seja um caderno, ou seja no smartphone, você está aprendendo ativamente e gravando informações para poder revisitá-las depois.

Uma frase de muito impacto do especialista em produtividade David Allen, no clássico da produtividade “[A arte de fazer acontece: o método GTD](#)”, é a que “*A nossa mente foi feita para ter ideias; não para mantê-las*”. Organize-se.

Nesse quesito, a tecnologia deve ser usada em nosso favor. Pessoalmente, passo o dia com meu **Evernote** aberto, tomando notas do que tenho para fazer como livros a ler, pendências do cotidiano; fazendo sumários, anotando ideias de negócios, fazendo gravações de áudio – absolutamente tudo que passar pela minha cabeça de relevante. Você também pode ter uma agenda ou um bloco de notas. Há outros apps também, conforme veremos no tópico adiante de apps de produtividade e organização.

Nossa memória é falha e não podemos confiar nela. Por isso, crie o hábito de fazer anotações.

Super-hábitos para sua saúde

Os super-hábitos para a saúde são os que terão, talvez, o maior impacto na sua vida, aumentando incrivelmente sua vitalidade, nível de energia, capacidade mental, expectativa de vida, e o risco de contração de doenças e diminuindo o percentual de gordura do corpo melhorando a forma física - apenas para citar alguns dos benefícios.

Veja que nosso corpo não evoluiu para a dieta que temos hoje. Lembre-se que somos animais – *homo sapiens*! Seres humanos de 40 mil anos atrás não tinham à disposição tanto açúcar, não eram ociosos e sua comida era escassa. Nosso cérebro é 99,9999% igual aos dos nossos antepassados do Paleolítico.

Se um bebê dos Flintstones viajasse no tempo para os dias atuais, ele se adaptaria perfeitamente à nossa sociedade. Bastava que tivesse sido educado para tanto.

Isso é o que os evolucionistas chamam de **descompasso evolutivo** (tradução livre de *evolutionary mismatch*), que é justamente quando um traço evolutivo se torna inconveniente para o ambiente – no caso de nós seres humanos: o mundo moderno. O corpo da espécie *Homo Sapiens* evoluiu para andar todos os dias, conviver em coletividade e consumir grandes quantidades de sal e açúcar quando os encontrasse na natureza.

No caso de nós seres humanos, o desejo por sal, açúcar e gordura é um deles, e nós temos que lutar contra o nosso cérebro reptiliano, que só quer saber de satisfazer seus desejos mais primitivos.

Daniel Lieberman, professor de Harvard, em [A história do corpo humano](#), descreve o fenômeno de como utilizamos nosso corpo de forma pífia em vidas sedentárias e ricas em carboidratos e açúcares. Embora nunca tenhamos tido tanto acesso à informação e tantos avanços na área da saúde, as doenças trazidas pela modernidade estão crescendo em um ritmo absurdo. As pessoas têm mais medo de morrer de alguma doença rara, como gripe aviária, do que de diabetes e pressão alta, as principais causadoras de mortes no mundo. Em outras palavras, as pessoas estão se matando pela boca. O mundo nunca foi tão obeso em toda história da humanidade.

De acordo com dados publicados pela Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica – ABESO^[5], a **Organização Mundial de Saúde** projeta que em 2025, aproximadamente 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso; e mais de 700 milhões, obesos. A obesidade poderá afetar 75 milhões de crianças. No Brasil, estudos apontam que mais **de 50% da população está acima do peso**, sendo consideradas nas categorias de sobrepeso e obesidade. Entre crianças, este

número está em torno de 15%.

Muitas das empresas não estão preocupadas para a tua saúde! No livro [Sal, Açúcar, Gordura](#), **Michael Moss** fala em como as corporações alimentícias manipulam as receitas de seus produtos para viciar seus consumidores. São feitas combinações que disparam no cérebro sinais de maior prazer ao ingerir determinada comida, independentemente das consequências para a saúde.

Podemos fazer a seguinte analogia: seu corpo é tal qual um automóvel. Sua consciência é o motorista e o corpo físico é o veículo. Daí te pergunto: você vai colocar **combustível adulterado** no seu carro e não levá-lo para manutenção? Você hoje é um carro bem conservado? Você compraria seu carro de segunda mão? Seu carro vai ter energia e disposição suficiente para te levar nos desafios dessa vida maravilhosa ou vai pedir arrego logo mais? Você tem uma BMW conversível ou um Fusca Velho sem manutenção?

Essa analogia retrata o quão mal tratamos nosso corpo. Embora, jamais cogitemos abastecer nosso veículo automotor com combustível adulterado e nos preocupemos demais em deixá-lo em perfeito estado, fazemos isso diariamente com nosso corpo, deixando-o inerte e comendo tudo que é porcaria.

Uma outra analogia que podemos fazer que vai ter dar um

novo nível de consciência sobre seu corpo é considerá-lo um **avatar**. Já assistiu ao filme? Em Avatar, seres humanos vão povoar um novo planeta numa galáxia distante. Como nossos corpos não estão adaptados àquele planeta, eles utilizam avatares dos hominídeos que ali vivem e se conectam aos corpos através de uma máquina. Para sobreviver, eles devem ter o máximo de cuidado para não danificarem seus avatares.

Imagine-se agora habitando um avatar. Sua consciência é a voz interna que determina o que seu avatar fará. Olhe para seu corpo como um instrumento para viver na Terra. Veja-o como algo externo. Um ciborgue que você está habitando. Se você danificá-lo, tratá-lo mal, não der manutenção, alimentá-lo com porcarias, seu corpo perecerá e talvez não viva o tempo que deveria viver neste planeta.

Vejamos alguns hábitos que podem te proporcionar uma vida mais plena e longa, evitando doenças e preservando seu corpo.

13) Exercitar-se/praticar esportes

Nosso corpo evoluiu para andarmos 10km por dia em média. Quando éramos caçadores-coletores no Paleolítico, andávamos todos os dias vários quilômetros em busca de alimentos. Hoje, no mundo moderno, muitos caem na rotina de se locomover somente de carro e andar

de elevador/escada rolante, reduzindo o caminhar para poucas centenas de metros por dia, o que é um absurdo.

Se você não se exercitar, seus músculos se tornarão flácidos e fracos. Seu coração e pulmão não funcionarão com eficiência. Suas articulações serão rígidas e sujeitas a lesões facilmente. O sedentarismo é tão perigoso quanto fumar, por exemplo.

Coloque para segundo plano o ideal de se exercitar porque você quer um corpo para atender os padrões de beleza da sociedade. Não estou dizendo aqui que não é legal ter um corpo em forma para você se sentir bem, mas sim que **sua motivação principal deve ser manter seu corpo saudável para uma vida plena.**

Quando você pratica exercícios físicos, seu nível de energia e vitalidade aumenta, e você tem mais disposição para viver. Eu me impressiono com alguns colegas que não se exercitam e se surpreendem por estarem sempre indispostos, cansados e sonolentos.

Quando eu tiver 80 anos, quero ter um corpo em forma e saudável; não estar sofrendo pela falta de condicionamento físico e sujeito às mais diversas doenças relacionadas ao sedentarismo. Lógico que estarei sujeito, eventualmente, a alguma doença que poderá me abater ou a algum infortúnio genético, mas as chances serão reduzidas.

Talvez até sua mente esteja processando agora aqueles casos de pessoas que tiveram uma vida de abusos, mas, mesmo assim, viveram muitos anos. Essa forma de pensamento é somente a ilusão cognitiva da confirmação; buscamos atrelar casos excepcionais e raros à normalidade. As probabilidades, entretanto, são que quem tem uma vida saudável viverá mais.

Quando eu estava na Alemanha, conheci um amigo com 80 anos que tinha um condicionamento físico invejável para 99% das pessoas. Impressionante! Parecia que ele tinha 60 e com mais disposição que muita gente com 20 anos, estando em constantes viagens ao redor do globo.

Não adianta nada morrer de trabalhar para morrer cedo (redundância proposital) ou não ter a saúde necessária para gozar de suas capacidades físicas e poder fazer o que bem entender. A idade vai chegar, e seu avatar precisa de manutenção para suportar bem o poder dos anos que chegarão. Ontem você tinha 10, 15, 20 anos...hoje, num piscar de olhos, 20, 25, 30...amanhã, 70, 80, 90...130 talvez com os avanços da biogenética?

O ato de exercitar-se terá impacto direto na sua vida à medida que mexerá com a fisiologia e a bioquímica do seu corpo, bem como sua autoestima. Ao praticar exercícios físicos regularmente, você terá uma série de benefícios:

- Aumentará a estamina do seu corpo;
- Fortalecerá e tonificará seus músculos;
- Terá mais energia e disposição durante o dia;
- Tornará seu corpo mais flexível;
- Controlará seu peso;
- Aumentará sua autoestima.

Caso você ainda não tenha desenvolvido esse hábito, sugeriria que **você investisse todas as suas energias para isso**. Você não precisa, necessariamente, ir para academia levantar pesos. Procure uma atividade física que você sinta prazer em fazer. Busque um esporte bacana, tipo ciclismo, surfe, kitesurfe, caminhada, triathlon, natação, dança, musculação ao ar livre – experimente vários até achar algum que te satisfaça.

Se você quiser o conselho de pessoas de sucesso, **Abílio Diniz**, um dos maiores empresários do Brasil, é um mega atleta que sempre se exercitou desde jovem e hoje, aos 80 anos, está com toda disposição ainda para trabalhar e aproveitar o tempo livre com a família. **Richard Branson**, americano dono do império da Virgin, uma vez foi questionado em sua ilha particular qual era o segredo para ser tão produtivo, e sua resposta foi: “*Exercite-se*”.

Caso você seja sedentário, comece devagar, sem exageros, com baixa intensidade, até criar o hábito no decorrer de alguns dias. Inicie nem que seja 5 minutos por

dia. No decorrer de algumas semanas, você poderá dizer com convicção: “Sim, sou uma mesma que se exercita” – mesmo que sejam apenas 5 minutos por dia. Depois, aumente gradativamente a intensidade. Logo, logo seu corpo estará completamente mudado.

14) Super-Hábito de se Alimentar bem

Esse aqui é um pouco difícil para muita gente. Digo isso porque passei pela fase de odiar essas comidas. De não gostar do sabor e passar longe do local no self-service. Hoje é o que eu como todo dia.

Você pode começar este hábito comendo uma pequena porção durante o almoço ou jantar. Apenas uma colher para que o seu paladar vá se acostumando com o gosto. Vá lá na sessão de saladas e vegetais do self-servisse e experimente alguns. Há dezenas e dezenas de legumes que nunca sequer você provou. Procure aqueles que agradem ao seu paladar e se force a comer pelo menos uma unidade no começo, se você não tiver o costume. Vá a um **nutricionista** para te passar uma dieta ideal para o teu corpo – muitas vezes, simplesmente não sabemos o que podemos comer. Um profissional qualificado poderá te ensinar a comer.

Eu não tinha o hábito de comer frutas, saladas e legumes. Fui me forçando a comer, **misturando com os outros alimentos** até que me habituei e passaram a ter um

excelente gosto no meu paladar. Cheguei a determinado ponto que frituras e *junk food* simplesmente não entram mais. Comidas que antes eram uma fonte de prazer se tornaram simplesmente abomináveis, como se fosse um crime que estivesse cometendo contra meu próprio corpo.

Se você come fora muitos dias da semana, talvez você se sinta “culpado” por não comer comida de verdade e gastar dinheiro com uma “salada” (eu me sentia assim!). Isso é só uma falsa ilusão cognitiva da sua mente. Peça a salada, rebata a opinião dos que estão à mesa (“Eu vou comer salada sim! Qual o problema?!”) e seja feliz e saudável. Pode bater no seu ombro depois como um sinal de autocongratulação.

Verduras e legumes são alimentos altamente densos em nutrientes, de baixíssimo teor calórico, ricos em vitaminas e minerais, diminuindo consideravelmente o risco de doenças cardíacas, câncer, derrames e diabetes tipo 2. São superalimentos que você deve incorporar a todo custo na sua alimentação. Você pode substituir total ou parcialmente porções de carboidratos, como arroz, macarrão e outras massas, por porções de legumes, como brócolis, tomate, pimentão, berinjela, espinafre, couve, repolho, beterraba, berinjela – os exemplos são incontáveis.

15) Super-Hábito de Beber muita água

Todo mundo sabe da importância de beber 2L, no mínimo, de água por dia, entretanto, a maioria das pessoas simplesmente não se habitua a isso.

Vamos então utilizar as técnicas aprendidas nesse livro para criar esse novo hábito? Uma das coisas que aprendemos é mudar nosso ambiente. Então, em vez de ficar bebendo água naqueles copinhos pequenos de plástico que nos causa impaciência, usemos **copos maiores de 500mL ou garrafas de 1,5L**. Leve para seu local de estudo e trabalho. Estando na sua frente e à disposição, você usará o ambiente a seu favor para mudar esse hábito.

Você também pode incorporar na sua rotina matinal o hábito de, assim que acordar, beber entre 500mL e 1L de água. Acordou e já vai lá beber ou já deixe ao lado da sua cama.

16) Super-Hábito de não consumir açúcar

Segundo uma pesquisa da OMS, o brasileiro consome mais de 50% a mais de açúcar do que o recomendado. Nossa dieta está **completamente** invadida por este veneno branco. O consumo de açúcar, especialmente do açúcar branco, está ligado ao aumento do risco de ter problemas como diabetes, obesidade, colesterol alto,

gastrite, câncer, pressão alta, gota, prisão de ventre, miopia, trombose, acne e cárie.

Quer mais? O açúcar ainda **dificulta** o aprendizado e prejudica a memória, diminuindo o rendimento no trabalho e **estudos**. Corta esse mal da tua vida! Não deixa teu cérebro reptiliano tomar conta do que você come!

No meu caso, eu não ponho **açúcar branco em nada**. Sucos e cafés são naturais. Até o suco de limão vai sem açúcar também. Após um tempo, seu paladar vai se habituar com a nova dieta e tudo que tiver açúcar vai se tornar doce demais. Naturalmente, ainda consumo alguns produtos que contem açúcar, mas evito.

Outra sugestão é **trocar sobremesas por frutas frescas e sementes**: pedaços de mamão, abacaxi, manga, nozes, castanhas, etc. Deixa as frutas já cortadas na geladeira ou em fácil acesso, em uma vasilha. **Torne fácil escolher essa opção**. Eu costumava comer uma colher de doce todo dia depois do almoço e chocolates ao longo do dia. Hoje restringi aos domingos, quando como algum doce, em pequenas porções, como recompensa por ter me alimentado bem durante toda a semana. Agora o gosto ficou incrivelmente melhor!

Exemplos de alimentos a serem vistos como gasolina altamente adulterada: pudins, bolos, tortas, pães açucarados, chocolates, biscoitos recheados, ketchup,

nutella, refrigerantes, sucos de caixa e sucos em pó.

17) Super-Hábito de nunca ficar empanturrado

Adivinha um dos segredos dos japoneses viverem tanto? Comem bem e POUCO. Nós temos o mal costume de comer até ficarmos extremamente cheios, como se a gente fosse largado numa ilha deserta e não tivesse uma próxima refeição.

O super-hábito é não comer exageradamente e ficar exatamente antes do limite. Coma devagar, não repita o prato. Crie o hábito de colocar apenas uma vez e pronto. A regra é não repetir. Imagina quantas calorias ao longo de um ano você vai deixar de ingerir com esse simples hábito!

Você pode também, por exemplo, não deixar as panelas expostas na mesa e deixá-las longe de quem está se servido, tornando difícil repetir o prato.

18) Super-Hábito de dormir bem

Dormir bem é um dos maiores indicadores de sua saúde e bem-estar. Nós passamos praticamente 1/3 das nossas vidas dormindo, sendo parte essencial de nossas vidas. Muitos de nós, entretanto, negligenciam esta questão e até esquecem como é aquele sentimento de estar 100% recuperado após uma fantástica noite de sono.

Essa situação é agravada com a quantidade de cafeína e

energéticos que ingerimos, luzes externas e uso de eletrônicos tarde da noite, que influenciam nosso **ciclo circadiano** – o ciclo biológico que regula nossas horas de sono e que estamos acordados. Por causa dele, acordamos mais cedo nos dias que poderíamos dormir mais um pouco.

De certa forma também, a sociedade vê com “bons olhos” aquela pessoa que dorme pouco, não cochila e trabalha muito. Não confunda quantidade de horas acordado com a quantidade de trabalho feito. Não podemos, entretanto, lutar contra a Biologia e dormir menos do que o necessário, sob pena de sofrer as consequências. Você pode muito bem fazer a mesma carga laboral, procurando maior eficiência em suas atividades.

Uma das melhores maneiras de você melhorar seu sono será regular o horário que você vai para cama, não ficando à mercê de fatores externos como televisão, séries do Netflix e ficar olhando mídias sociais sem propósito. Equipamentos eletrônicos emitem **luz azul** que alteram a produção de melatonina no corpo, porque simulam como se você estivesse exposto a luz do dia^[6].

Você pode começar a controlar o horário que vai para cama, estipulando um alarme 2h antes do horário pretendido para você já ir se preparando para dormir e não ficar esperando o sono chegar. Ao mesmo tempo,

você já pode desligar seus equipamentos eletrônicos para não ficar exposto a fontes de luz azul.

O aplicativo gratuito **Blue Light** regula a quantidade de luz emitida pelo computador automaticamente com o horário. É bem fácil de usar, bastando programar o período em que o app regulará a luz emitida pelo seu dispositivo. No computador, você pode utilizar o **app f.lux**, que também tem função análoga no controle de emissão de luz do seu PC. Seu sono agradecerá!

Um outro hábito que você pode tentar encaixar no seu cotidiano é **cochilar** depois do almoço, o que pode trazer ganhos significativos no seu humor e melhorar seu desempenho durante o resto do dia. Não tem comparação, os dias em que posso cochilar e os que não. Para mim, bastam 10-15min que consigo “reiniciar o Windows” e acordar revigorado. Se você estiver no trabalho, você pode procurar algum local mais tranquilo para descansar um pouco.

Nosso corpo não evoluiu para longas jornadas de trabalho e hiperprodutividade. Grandes personalidades da história tiravam um cochilo, como Winston Churchill, Napoleão e Albert Einstein. Por que você também, mortal terrestre, não poderia fazer a mesma coisa?

19) Super-Hábito de manter uma boa postura

Preste atenção como você está **se sentando** agora. Como

está sua coluna: está ereta ou curvada? E seus ombros: estão encolhidos ou abertos? Você está se mostrando uma pessoa confiante ou se encolhendo como alguém muito tímido? Nossa linguagem corporal diz muito sobre nós, sendo responsável por determinar os que as outras pessoas pensam e sentem em relação a nós.

Pessoas poderosas tendem a ser mais otimistas, mais assertivas e mais confiantes. As diferenças passam, inclusive, para o campo fisiológico, quando notamos os altos níveis de testosterona (hormônio da vitalidade) e os baixos níveis de cortisol (hormônio do estresse) em pessoas poderosas.

Em um dos TED Talks mais assistidos de todos os tempos (“*Your body shapes who you are*”) “Seu corpo dirá quem você é” (tradução livre), a psicóloga social **Amy Cuddy** fala sobre o poder de adotar posturas mais dominantes, como podemos nos sentir melhor sobre nós mesmos e como as outras pessoas nos notam apenas mudando nossa postura corporal.

Apenas fingindo uma posição mais poderosa por apenas **dois minutos**, seja abrindo os braços, a posição do Superman ou Mulher Maravilha ou alguma outra que venha à sua cabeça que lembre uma posição dominante, você pode alterar como você se sente em relação a si e a própria composição química do seu corpo.

Se você tiver que passar por uma situação social que lhe imponha medo e ansiedade, você pode fingir essas posições num local reservado para se sentir melhor em relação a si. Isso pode ser feito antes de uma apresentação em público ou uma entrevista de emprego, por exemplo. Experimente agora, adotar uma posição mais dominante e veja os resultados e por que não transformar isso num hábito. Com apenas dois minutos adotando uma posição mais dominante, você já se sentirá mais confiante.

Super-hábitos para sua felicidade

A área do desenvolvimento pessoal teve um avanço exponencial na última década. São milhares de livros que falam a respeito de como ser feliz. De fato, a **Psicologia Positiva** teve grandes avanços científicos demonstrando alguns fatores que contribuem para a composição da felicidade humana. Estes estudos apontam formas de pensamentos e ações que podem impactar significativamente nossas vidas e bem-estar.

Agora vejamos alguns hábitos que, cientificamente, podem nos levar a experimentar a tão sonhada felicidade.

20) Super-Hábito de ser otimista

Em Hamlet, Shakespeare escreveu “*Não há nada bom ou nada mau, mas pensar o faz assim*”. De fato, se você parar para pensar, tudo é uma questão de perspectiva. Uma mesma situação pode ser encarada de várias formas. Será nossa forma de pensar predominante que moldará como encararemos determinada situação.

Quando você se treina para enxergar o mundo com melhores olhos, é muito mais fácil ver as coisas boas. Podemos, inclusive, fazer a analogia do copo “metade cheio” e “metade vazio”. A situação é a mesma; a forma como você a vê é que vai determinar como estará seu copo.

O pai da psicologia positiva **Martin Seligman**, em [*Learned Optimism: How to Change your Mind and your Life*](#) (tradução livre: *Otimismo Aprendido: Como Mudar sua Mente e sua Vida*), resumiu décadas de estudos que tentavam descobrir como as pessoas passavam por suas vidas de maneira agradável e satisfatória.

Sua resposta: otimismo. Ele descreve os estilos explicativos: otimista e pessimista que uma pessoa pode apresentar para explicar os acontecimentos de sua vida.

Imagine a seguinte situação: dois estudantes recebem uma nota baixa numa prova. O primeiro pensa: “Eu sou um fracasso! Burro! Nunca vou aprender isso!”. O segundo, por sua vez, pensa: “Nossa, que prova difícil! Mas foi só uma prova! Deixa eu ver o que errei aqui para aprender e me dar bem na próxima!”. Esses estudantes estão demonstrando dois estilos distintos de explicação, como os psicólogos classificariam. Estilos explicativos refletem três atribuições que uma pessoa conecta a um evento recente:

- a) Isso ocorreu por causa de mim (interno) ou algo ou alguém (externo)?
- b) Isso sempre ocorrerá comigo (estável) ou eu posso fazer algo para influenciar o resultado (instável)?
- c) Isso é algo que afeta a todos os aspectos da

minha vida (disseminado) ou é de ocorrência solitária (limitado)?

Pessoas otimistas tendem a ver os problemas como algo externo, passageiro e que não influencia todas as esferas de sua vida, enquanto os pessimistas encaram como algo interno, permanente e que se dissemina para todos os lados.

Focar em encontrar soluções em vez de apontar problemas é um comportamento que vale transformar em um hábito. Não apenas isso mudará sua forma de descrever uma situação em específico, como também mudará a forma como você vê a vida.

21) Super-Hábito de ser grato

Não importa quem você seja neste planeta, se rico ou pobre, branco ou negro, alto ou baixo, você terá dias bons e ruins. Haverá dias em que sua ansiedade e suas preocupações dominarão sua mente e você se sentirá péssimo, não importa o que haja. É da natureza da besta, como diria Freud.

Lewis Howes, autor de [*The School of Greatness*](#) (tradução livre: A escola da excelência), disse **que se você se concentrar no que tem, sempre terá mais. Se você se concentrar no que você não tem, nunca terá o suficiente.**

O hábito da gratidão consiste que você se force a pensar em algo pelo que você possa ser grato todo dia. Antes de uma refeição ou quando você estiver se sentindo mal, force-se a pensar pelas coisas que você deve ser agradecido. Se você está lendo este livro, provavelmente faz parte da seleta parte da população que teve acesso à educação. Existem milhões de pessoas em situações bem piores que você e, às vezes, nossas preocupações são tão irrelevantes, que deveríamos nos sentir envergonhados por termos nos preocupado com algo tão insignificante.

Se você tiver uma agenda ou um diário, você poderá começar o dia escrevendo uma coisa pela qual você deve ser grato. Ou você pode simplesmente **constantemente** pensar nas coisas boas da sua vida. **É tudo uma questão de perspectiva**, repito.

22) Super-Hábito de cultivar boas amizades e relacionamentos

Nós evoluímos para nos conectar – essa é a premissa de um dos neurocientistas sociais mais respeitados do mundo **Matthew Lieberman**, em sua obra [*Social*](#) (tradução livre: Social). Nosso envolvimento com outros seres humanos será o principal fator de nossa felicidade (e/ou infelicidade). Para você ter uma ideia, **dores emocionais são tão reais quanto dores físicas**, podendo-se comparar a dor de perder um grande amor ou um ente querido a

quebrar uma perna, segundo estudos levantados pelo autor.

Com isso em mente, nós devemos criar o hábito de **passar mais tempo de qualidade com nossa família, amigos (as) e namoradas/noivas/esposas (os)**, o que será determinante para nossa felicidade. Por tempo de qualidade, entendamos não o simples fato de estar juntos, o que pode levar a cúmulos como pessoas reunidas com a atenção totalmente voltada para uma TV ou para seus respectivos smartphones.

Estou falando de **criar memórias**, viajar em família, reunir amigos em casa, rir, cantar num karaokê, fazer atividades que nos conectem com as pessoas que amamos. É muito fácil cair na rotina e “ocupar-se por meses a fio”, alegando-se não ter tempo para essas coisas. Ou simplesmente dizermos não para nossos pais quando nos chamam para fazer algo porque estamos com preguiça de sair ou temos que assistir a algo no Netflix.

Para se ter noção, o simples fato de você ter uma refeição em família já será determinante em sua felicidade, na performance acadêmica dos seus filhos, no seu controle emocional e na sua confiança^[7].

Cultive amizades com **pessoas que pensam parecido com você** (*like minded-people*). É incrível a sensação de conversar com pessoas que realmente te entendem e

compartilham uma visão de mundo semelhante. É com essas pessoas que você quer aprofundar seus laços de amizade. Invista tempo nelas!

E não esqueça é claro de seus **velhos amigos**, aqueles que cresceram juntos com você, estudaram na mesma escola e passaram por diversas aventuras na faculdade. Esses profundos laços de amizade perdurarão por toda vida.

Invista tempo na sua **família**. Marque jantares semanais ou quinzenais. Viaje com seus pais e irmãos. Programe algo diferente vez por outra. Tire fotos e faça um álbum familiar. Como diria a cantora Ana Vilela: “Segura teu filho no colo | Sorria e abraça os teus pais enquanto estão aqui | Que a vida é trem bala, parceiro | E a gente é só passageiro prestes a partir.

Bons relacionamentos fazem as pessoas felizes, e pessoas felizes aproveitam e aperfeiçoam melhor relacionamentos do que pessoas infelizes. Relacionamentos problemáticos, como ter um amigo que te faz sentir mal, um chefe chato ou uma namorada com que você tenha muitos conflitos – serão decisivos em reduzir sua felicidade, segundo **Jonanthan Haidt**, autor de [*The happiness hypothesis*](#) (tradução livre: A hipótese da felicidade).

Uma cena de um filme baseado em fatos reais muito marcantes é a final do “**Natureza Selvagem**” (*Into the*

Wild), na qual o personagem Christopher McCandless foge de casa no início da década de 1990 e viaja pela América do Norte, fugindo dos paradigmas da sociedade e buscando a felicidade sozinho. Após várias aventuras, acaba no deserto do Alasca onde falece por inanição. A última frase que escreveu em seu diário foi “**a felicidade só é real quando compartilhada**” (*Happiness only real when shared*).

Me considero muito afortunado por ter alguns bons amigos aí espalhados pelo mundo. A maioria são amigos de longas datas, com os quais compartilhei muitas experiências e me esforço para manter os laços. É claro que, vez por outra, por razões inúmeras, não nos comunicamos temporariamente. Tão logo tenho uma oportunidade, entro em contato, o que é sempre muito bom.

Por isso, reconecte-se com um amigo antigo. Invista e dedique-se em suas amizades e relacionamentos, sejam eles amorosos ou pessoais. Dobre seus investimentos nos grandes amigos. Tome o primeiro passo agora e faça uma ligação ou mande uma mensagem de texto ou de áudio para um simples “Olá”.

23) Super-Hábito de comprar experiências, não coisas

Uma pesquisa recente da Universidade de São Francisco nos EUA^[8] demonstrou que as pessoas que gastam

dinheiro com experiências em vez de coisas materiais, se sentiam mais felizes e que o dinheiro tinha sido melhor gasto. Nós não precisamos pensar muito para descobrir que isso é verdade. Basta você fazer um pequeno exercício mental para confirmar que a excitação por comprar coisas novas desaparece rapidamente, enquanto as memórias de uma viagem ou um jantar em família ou com amigos duram por toda a vida.

Você sorrirá quando uma memória vier à mente por conta da experiência que viveu; e não por causa da roupa ou do celular novo que ganhou no dia. Por isso, priorize suas reservas financeiras para criar momentos.

Super-hábitos para vida profissional

Muita gente simplesmente está “boiando” na carreira, fazendo um trabalho por fazer, esperando que algo caia do céu. ACORDA!

O mundo hoje está extremamente dinâmico e se demandam cada vez mais habilidades dos profissionais. Estamos há séculos de distância da época em que um diploma universitário significava “estabilidade” e “segurança” na carreira, e muitas carreiras já estão em processo de extinção.

Por outro lado, nunca tivemos tanto acesso à informação. Hoje há uma infinidade de recursos para você aumentar seu cinturão de habilidades e conhecimento, tal como

livros, audiobooks, cursos presenciais e online, podcasts, vídeos no Youtube e seminários.

Seguem alguns hábitos que podem te ajudar a aprimorar sua vida profissional ou até fazer você começar uma outra.

24) Super-hábito de consumir conteúdo relacionado à sua carreira

O que é que tem de mais novo no seu ramo de trabalho? Quais são as novas tendências e áreas que estão surgindo? Existem inúmeros livros, revistas e blogs especializados na sua área com informações que você poderia se alimentar **todo dia**. Antes de começar sua rotina no trabalho propriamente dito, separe cinco minutos para você ler algo que acrescente algo.

Otimize seu tempo ocioso quando você estiver se deslocando e escute a um audiolivro ([Audible](#) e [Ubook](#)) – no livro de [Leitura Inteligente](#) eu falo sobre isso - ou a um **podcast** relacionado ao seu trabalho. Expand a sua mente. Veja o que os profissionais mais destacados da sua área estão falando. Aprenda coisas fora da sua área também. Lembra o que mudou a vida do Steve Jobs na faculdade? Aulas de caligrafias que fez aleatoriamente e inspiraram o design dos produtos Apple.

Audiolivros são fantásticos. Aproveite o tempo que você está no trânsito ou se exercitando e aprenda mais. Imagine

tudo dia escutar grandes ideias por grandes pessoas.

25) Super-hábito de tentar algo novo

Muitas vezes nos pegamos na rotina e deixamos a criatividade morrer. Tente algo novo. Uma nova forma de atender seus clientes, um novo tipo de marketing (Facebook Ads, Youtube Ads, Google AdWords), uma nova abordagem de como realizar seu trabalho. Algo simples que talvez seja um fio que você esteja desenrolando de algo muito maior.

Faça ***brainstorm* de ideias!** Pegue uma folha de papel e faça um apanhado de ideias que poderiam aumentar sua exposição na carreira ou criar uma nova vertente do seu negócio ou um novo braço para sua carreira ou como aumentar seu valor na empresa em que você trabalha, gerando mais renda para você. Treine sua mente para ter ideias e ser um solucionador de problemas!

26) Super-hábito de expandir sua rede de contatos

Como humanos e seres sociais, nós precisamos conhecer pessoas para viver em sociedade. Quanto mais pessoas você conhece, mais contatos tem, mais possibilidades de negócios e mais chances de ascender na carreira.

Desenvolva seu **carisma** e faça as pessoas gostarem e se lembrarem de você. Você verá maravilhas acontecer na sua vida.

Uma sugestão que vi no livro do **Timothy Ferriss** “[Trabalhe 4 horas por semana](#)” foi a de **contatar pessoas de renome**. Nós supomos que as pessoas famosas ou de altos cargos são como se seres do Olímpio, inatingíveis em seus tronos. Bem, a novidade é que são pessoas de carne, osso e sentimentos como nós. Faça uma pesquisa prévia sobre seu passado e lhes mande um e-mail dizendo que é familiar com seu trabalho e faça alguma pergunta provocante sobre seu trabalho ou sobre sua vida. Depois de algumas trocas de e-mails, você pode pedir alguma coisa. Você pode conseguir um mentor, aliado ou simplesmente falar para os seus amigos que contatou alguém famoso.

27) Super-Hábito de escrever um blog

Todo mundo hoje é uma **marca pessoal**. Ter um blog no qual você compila notícias e escreve sobre sua área é mais do que uma obrigação de se ter. Está mais simples do que nunca. Basta acessar o Wix, Blogger ou Blogspot e criar um. Tudo altamente intuitivo e fácil de criar. Um blog vai transparecer que é um profissional com mais autoridade, além de poder eventualmente te garantir um meio de vida.

28) Super-Hábito de começar um negócio

Infelizmente, nosso sistema educacional estudantil e acadêmico não nos ensina a fazer negócios. Somos

condicionados desde crianças a acreditar que nossa vida profissional deve ser trilhada na busca de um emprego público ou privado e estável, com carga horária de 40h/semanais, de preferência com 40 dias de férias. Não nos ensinam NADA sobre negócios.

Há inúmeras oportunidades no mundo de melhorar a vida das pessoas de algum modo. Como uma pessoa de negócios, seu trabalho é identificar do que as pessoas necessitam e achar uma maneira de entregar isso a elas.

Se você quiser começar a entender um pouco mais sobre isso, recomendo fortemente a leitura do livro “[Manual do CEO](#)” do Josh Kaufman, o qual faz uma compilação dos principais conceitos sobre negócios e vai abrir sua mente para muitas coisas. Nas palavras do autor, um negócio:

1. Cria e entrega algo de valor;
2. que as pessoas querem ou de que precisam...
3. a um preço que elas estejam dispostas a pagar...
4. de uma maneira que satisfaça as necessidades e expectativas dos clientes...
5. de forma que a empresa gere lucro suficiente para valer a pena para os proprietários manter as operações.

Satisfaça esses elementos, monte um sistema e você terá um negócio. Vivemos na **Era da Internet**, a qual está se

expandindo ainda exponencialmente. As possibilidades de negócios são infinitas. Vai perder a onda?

Instalando um Super-hábito

O começo de um hábito é como um fio invisível, mas a cada vez que repetimos o ato, nós o reforçamos e adicionamos outro filamento, até que se torne um forte cabo que se liga a nós irrevogavelmente, em ação e pensamento – Orison Sweet Marden

Pronto! Agora que você sabe uma série de super-hábitos que você poderá desenvolver e o básico de como os hábitos funcionam, hora de colocar o conhecimento em prática.

Te pergunto: qual o super-hábito que você pode instalar hoje que terá o **MAIOR IMPACTO** na sua vida? Qual aquele hábito que está sendo planejado há tempos, mas que você tem deixado para depois?

Não quero que você comece agora a tentar fazer três, quatro, cinco hábitos...**APENAS UM**. Aquele que vai ter tornar um ser humano mais pleno e mais realizado. Depois você instala mais de um ao mesmo tempo.

Como foi colocado na introdução deste livro, um dos maiores poderes que você pode criar é o hábito de construir hábitos. Ciente de como funcionam, você pode manipular seus comportamentos de forma a incorporá-los

no seu dia a dia até torná-los automáticos. Você vai, em outras palavras, “adestrar-se”.

Para isso, vamos começar bem pequeno. Tão pequeno que beire ao ridículo.

A intenção será sair da inércia. Lembra da 1ª Lei de Newton? Um corpo tende a permanecer em seu estado natural quando ausentes forças externas. Ao iniciar a ação de qualquer hábito, por mais ridiculamente pequena que seja, você agirá. Uma pequena ação, por mais simples que seja, te tirará do estado de não fazer nada, tal como abordamos nas minimetas.

No material de apoio, há o [Caderno para Instalação de Hábitos](#), que você poderá imprimir e acompanhar o seu desenvolvimento. Ela foi especialmente desenhada para que você expresse os motivos por que quer mudar tal hábito, seja o de leitura, meditação, alimentação saudável, prática de exercícios; para que você programe seus gatilhos, rotinas e recompensas. Coloque-a em um local visível e de fácil acesso para que você vá marcando com um “X” os dias em que for realizando seus mini hábitos. Isso o tornará mais consciente de seus hábitos e evolução. À medida que sua corrente for crescendo, você sentirá sua responsabilidade aumentando em manter a corrente unida, especialmente após algumas semanas.

Agora que você sabe do *loop* dos hábitos, pode

deliberadamente planejar sua instalação, determinando gatilhos, rotinas e recompensas.

Você vai determinar seus comportamentos.

Gatilhos

Como **Charles Duhigg** pontuou em seu livro “[O Poder do Hábito](#)”, os gatilhos estão divididos em cinco categorias: tempo, localização, estado emocional, outras pessoas e ação anterior.

Vamos analisar como podemos utilizar cada um para que nos tornemos conscientes de como disparar novos hábitos, bem como percebermos como nossos maus hábitos são disparados. Com isso em mente, você começará a notar no seu dia a dia como seus hábitos estão sendo disparados.

Você também poderá perceber que maus hábitos têm diversos gatilhos, enquanto bons hábitos, poucos. O que você vai querer na verdade é descobrir quais são esses maus gatilhos e exponencializar sua exposição aos bons gatilhos.

a) Tempo

Com certeza, o gatilho do tempo é um dos mais comuns; “É hora de...”. Talvez o gatilho mais comum para você seja o de acordar para ir trabalhar/estudar. Daí já vai checar suas mídias sociais, tomar banho, escovar os dentes, tomar café, arrumar as coisas para ir para o trabalho, sair em cima da hora, se estressar que saiu atrasado (todo dia...), etc.

Daí no decorrer do dia, há outros gatilhos de tempo, como

a hora do almoço, o café da tarde, a hora de conversar com seus colegas, hora de desligar o computador, hora de ir para academia.

Você pode determinar novos gatilhos de tempo para novos hábitos que você queira adquirir. Não confie na sua memória. Sim, ela é falha. Programe diversos alarmes, se for preciso.

b) Localização

Se você já abriu a geladeira e pegou a primeira guloseima na sua frente sem pensar, você pode ter a ideia de como funciona o gatilho da localização. Você pode programar novas atitudes para automatizar comportamentos, como tomar algum remédio ou suplemento, usar o fio dental, etc.

Por exemplo, eu deixo meu polivitamínico próximo à mesa onde tomo café da manhã todo dia. Assim que entro na cozinha, é uma das primeiras coisas que vejo e já tomo. Isso depois de anos esquecendo, rotineiramente, de tomá-lo porque estava guardado em algum lugar escuro e isolado.

Outro exemplo é o uso de fio dental. Deixei-o ao lado da escova de dentes para que sempre que termine de escová-los, automaticamente já dispare o gatilho do fio dental.

Como vimos no tópico específico, ambientes são um dos maiores determinantes de hábitos em nossas vidas. Se

você quiser adquirir novos hábitos e automatizar comportamentos, pense sempre em como pode estruturar o ambiente para que facilite o disparo do hábito que você quer instalar.

Da mesma forma, pense em formas de desestruturar os gatilhos de maus hábitos. Se você quer parar de assistir televisão, tire-a do quarto ou cancele sua TV por assinatura. Consequente mais dinheiro no seu bolso e menos contaminação da sua mente.

c) Estado Emocional

O estado emocional, com certeza, vai ser a maior armadilha para cairmos em maus hábitos. Será quando estivermos com raiva, tristes, depressivos, ansiosos e com raiva que sucumbiremos às tentações e descontaremos na comida, no álcool, no cigarro, na letargia e nas compras compulsivas. Estas emoções são gatilhos fortíssimos para maus hábitos e resistir a elas demanda um grande esforço.

É meio complicado programar hábitos a partir de emoções, porque isso demanda uma grande inteligência emocional e autoconhecimento. Observe a forma como você pensa quando estar com nervosidade ou ansiedade. Que tipos de pensamentos e comportamentos tem? À medida que você for se desenvolvendo e se conhecendo mais, terá mais controle sobre suas emoções. Com o tempo, você se tornará ciente do que está acontecendo

com seu corpo e ter o seguinte monólogo interno: “estou triste”, “vou comer doces”; “ah, mas estou com vontade de comer doces porque estou triste”; “vou me distrair com outra coisa”.

d) Outras pessoas

As pessoas que nos cercam serão determinantes de nossos hábitos e, com certeza, serão gatilhos para hábitos bons e ruins. Preste mais atenção nos hábitos e comportamentos que você está emulando de seus amigos. Eles podem estar disparando alguns dos maus hábitos que você quer se desfazer.

Não é que você deva desfazer amizades (ou talvez?), mas você deve estar mais ciente das pessoas com que você se relaciona e estar ciente do que você está fazendo por causa deles, seja o uso abusivo de álcool, drogas, comida ou simplesmente o uso abusivo do ócio.

e) Ação anterior

Esse gatilho é fantástico para você agrupar hábitos, que é um dos métodos para instalar novos hábitos. Você poderá aproveitar o gatilho de hábitos já existentes para disparar outros, linkando novos.

Por exemplo, como já explanado, eu conectei os hábitos de meditar e estudar italiano. Todo dia, acordo, medito e estudo italiano. Se eu não fizer um ligado ao outro, fica

aquela sensação de que está faltando alguma coisa.

Você poderá se aproveitar dessa estrutura de hábitos para instalar novos. Por exemplo, se você quiser traçar o hábito de tirar algum projeto do papel, você pode seguir o seguinte passo a passo:

- 1) Determine a ação necessária para o seu sucesso (ex.: escrever um projeto);
- 2) Link com um hábito já existente (ex.: assim que voltar do almoço);
- 3) Execute diariamente e acompanhe o progresso.

Hábitos engatilhados em ações anteriores são muito poderosos na criação de novos hábitos, pois nosso cérebro se aproveitará de conexões cerebrais já existentes para criar novas, o que facilitará o trabalho em vez de construir tudo do zero.

Você poderá acorrentar hábitos à vontade, basta usar sua criatividade para criar todo tipo de novos hábitos baseados em ações anteriores, desde de:

- a) Usar o fio dental após escovar os dentes;
- b) Ler um livro antes de dormir;
- c) Fazer exercícios depois de tomar o café da manhã;
- d) Arrumar sua mesa e organizar as prioridades para o dia seguinte ao desligar o computador;

e) Fazer um curso online da sua área 15min antes de começar a trabalhar.

As possibilidades são infinitas. Ciente do acorrentamento de hábitos, fica fácil instalar novos.

Rotinas e Recompensas

As rotinas são justamente os comportamentos que você quer desenvolver na sua vida, como exercitar-se, ler, comer melhor, estar presente. Estudando seus hábitos, você poderá determinar quais rotinas você faz regularmente e quais novas você quer incorporar.

Recompensas serão essenciais para você criar novos hábitos porque são o fundamento de como nossa neurologia funciona. Nossos cérebros estão programados para reconhecer padrões com recompensas claras e tornar essas reações em algo automático. Só que muitas pessoas não se recompensam quando elas alcançam uma pequena meta, simplesmente indo para a próxima tarefa. Sem a recompensa, o comportamento – como aumentar sua força de vontade – nunca se tornará um hábito.

É muito importante celebrar, tal como qualquer coisa na vida. Se você quiser construir hábitos, celebre, acompanhe seu progresso e se sinta bem porque você está avançando.

Recompensas serão necessárias para você se programar para repetir comportamentos desejados. Seu cérebro encarará que terá prazeres ao repetir aquele tipo de comportamento. O simples fato de você se autocongratular já pode ser uma recompensa. Ao terminar uma tarefa, eu costumo dizer para mim mesmo: “Show, parabéns! Mais

uma riscada da lista”. Esse simples ato me motiva a continuar concentrado em minhas tarefas e ir ticando (✓) uma a uma.

Você também pode estipular outras recompensas para si, tais como: tirar um cochilo, se permitir comer algo de que goste, assistir a algum vídeo/programa, relaxar, passar tempo com a família e amigos, ler um livro favorito, praticar algum esporte.

Lembre-se que nós temos um **cérebro reptiliano** que fará de tudo para permanecer nos hábitos anteriores com baixos níveis de energia gasta. A regra é manter as coisas no piloto automático, sendo qualquer mudança ruim para a eficiência que nosso cérebro está acostumado.

O problema surge quando você passa a cair no ciclo vicioso de começar diversas coisas e nunca permanecer no cronograma até que se torne um hábito. Daí você se torna um eterno “fogo de palha”, que começa a fazer várias coisas, mas nunca por muito tempo.

A despeito das boas intenções, algo as anula sempre! Sua mente entende que basta colocar qualquer desculpa na frente para fazer você desistir. Você deve lutar contra isso! Permanecer no plano por mais doloroso que possa parecer ficar sentado numa cadeira para terminar uma tarefa. Dê-se uma lição e mostre que você é uma pessoa que começa e termina as coisas, usando as recompensas

como formas de estímulo a esse comportamento.

Loop do hábito

A formação de hábitos é o processo pelo qual um comportamento repetido várias vezes se torna automático. Seria o processo em que o comportamento passa da parte pensante do cérebro (pré-frontal) para a parte automatizada. Como **Charles Duhigg** dispôs em sua obra, [O poder do hábito](#), pesquisadores descobriram os três elementos que compõem qualquer hábito:

- Gatilho: aquele elemento que vai disparar sua rotina.
- Rotina: como você agirá.
- Recompensa: o que você terá em troca.

A partir dessa estrutura, você pode começar a “**adestrar**” seus comportamentos. Você programa um gatilho para si, faz uma rotina e ganha uma recompensa, tal qual fazemos com cães e golfinhos – afinal, somos mamíferos, lembre-se disso, e nossa estrutura cerebral é bem semelhante.

O **gatilho** vai disparar o início do comportamento, sendo uma deixa ou lembrete de como agimos ou pensamos, tal qual o gatilho de uma arma que dispara uma bala (seu comportamento) e atinge seu alvo (recompensa). Eles podem ser de cinco diferentes categorias:

- Localização: mesa de trabalho/estudo
- Tempo: acordar, após o almoço

- Estado emocional: quando estiver com raiva, ansioso, triste;
- Outras pessoas: quando estiver com um amigo em específico;
- Ação anterior: quando escovar os dentes, terminar de tomar o café-da-manhã, etc.

Daí vem a **rotina**, que é o comportamento ou ação que você fará, terminando em uma recompensa, por qual seu cérebro anseia por mais e mais, formando um hábito. Um exemplo seria arrumar a cama ao acordar, comer um doce quando se sentir ansioso; jogar a chave num local específico da casa.

Recompensas são as ações que seguem a rotina e desencadeiam a liberação de endorfinas no seu cérebro, substâncias que são responsáveis por sensações prazerosas. São as mesmas substâncias que podem causar vícios, usadas aqui para o bem. As recompensas podem ser de várias espécies, tais como acompanhar seu progresso num calendário de hábitos, autocongratular-se, comer algo que você gosta muito (sem excessos!), dar um *break*, etc.

A ilusão das fórmulas mágicas

As fórmulas mágicas para transformação imediata estão por toda parte. Todo dia você vê anúncios de métodos para ficar rico da noite para o dia, entrar em forma em 30 dias, tomar pílulas e ser saudável, acabar imediatamente a procrastinação, entre tantas outras.

Que jogue a primeira pedra aquele que nunca aderiu a uma dessas fórmulas com promessas de soluções rápidas e imediatas. O problema é que quando ouvimos histórias de pessoas que passaram por grandes transformações, como sair da pobreza, passar numa prova difícil, perder 40kg, só sabemos do resultado, sem ter noção de quantas dificuldades passaram e quantos sacrifícios fizeram para conseguir esses resultados. Estabelecemos prazos dissociados da realidade para alcançarmos nossos resultados, como se fosse fácil consegui-los.

É comum se deixar seduzir pelo resultado imediato e pela a fórmula mágica. **Pura ilusão.** O que nós precisamos de fato são melhores hábitos.

De que adianta fazer uma cirurgia de redução bariátrica ou alguma plástica se você não mudar seus hábitos alimentares? Todo mundo já ouviu falar daquela pessoa que fez a cirurgia e engordou tudo de novo, justamente por continuar se alimentando da mesma forma. Muitas das pessoas que a fizeram poderiam ter evitado a cirurgia

simplesmente mudando seus hábitos alimentares e adotando um estilo de vida mais saudável com exercícios físicos.

De que adianta você ganhar R\$ 1 milhão e continuar com maus hábitos financeiros? Vai gastar tudo rapidamente e daqui a pouco tempo estará frustrado, talvez numa situação pior que a anterior e dizendo “Mas eu aproveitei a vida”.

O que nós fazemos repetidamente é que vai determinar, na verdade, o tipo de pessoa que seremos. Por isso, veja com olhos muitos desconfiados programas que prometem a solução milagrosa da vez e, principalmente, não se iluda. Para uma vida saudável e plena, você precisa de bons hábitos.

Analise agora seus hábitos atuais. Praticamente todos os seus hábitos hoje, bons ou ruins, são resultados de pequenas decisões ao longo do tempo. Todo dia, toda hora, todo minuto nós escolhemos como agiremos e isso vai moldando nossos hábitos, transformando pequenos comportamentos em nossos resultados. Sua saúde, vitalidade, inteligência, habilidades, relacionamentos são determinadas em grande parte por seus hábitos.

Você pode escolher ser melhor ou pior um por cento todo dia. Essas decisões são, às vezes, tão pequenas que não as notamos. Por exemplo, a hora de focar no trabalho ou

olhar mídias sociais; na hora de ir praticar esportes ou ficar assistindo TV; comer saudavelmente ou porcarias.

Se você quiser mudar um hábito, comece bem pequeno e consiga repeti-lo por determinado tempo até que seu cérebro se acostume com aquele novo comportamento. Uma vez acostumado, aumente a intensidade aos poucos. Esse é o segredo de construir novos hábitos. Deixe as fórmulas mágicas para os contos de fadas.

Instalando e mantendo um hábito

Phillipa Lally é uma psicóloga pesquisadora da Universidade College London que publicou um estudo no *European Journal of Social Psychology*, demonstrando que **um novo hábito demora cerca de 66 dias para se formar**, equivalente a aproximadamente 10 semanas ou dois meses e meio.

O estudo analisou os hábitos de 96 pessoas por um período de 12 semanas. Cada pessoa escolheu um novo hábito para implementar nesse período e reportou a cada dia se fizeram o novo comportamento e o quão automático sentiam que ele estava.

Algumas pessoas escolheram hábitos simples como “*beber água depois do almoço*”. Outros escolheram tarefas mais difíceis como “*correr 15 minutos antes do jantar*”. No final das 12 semanas, os pesquisadores analisaram os dados e determinaram quanto cada pessoa demorou desde começar um novo comportamento até automatizá-lo.

Em média, **demora mais de dois meses para um novo comportamento se tornar automático – 66 dias exatamente**. Mas isso pode variar de acordo com a frequência do comportamento, da pessoa e de suas circunstâncias. No estudo da Lally, isso variou entre 18 e 254 dias para formar um novo hábito.

Como se vê, o tempo de instalação de um hábito varia enormemente, o que dependerá da quantidade de vezes que você pratica o novo comportamento que você quer instalar durante a semana. Quanto mais **frequente** você praticar um novo comportamento, mantendo a **consistência**, mais rápido ele se tornará um **hábito**.

Essa fase inicial será chamada a **fase de carregamento do hábito**, na qual o hábito estará em formação, seguida pela fase de manutenção, em que o hábito já está instalado e você apenas o manterá.

Com isto em mente, sua intenção ao iniciar uma nova atividade deve ser transformá-la em hábito, ligando o piloto automático do comportamento. Será como abrir a geladeira para pensar, sem que haja aquela resistência inicial impossível quando estamos começando a fazer algo.

O hábito mostrará sinais de formação quando houver uma diminuição da resistência inicial à medida que nosso cérebro vai se acostumando com aquela nova rotina. E, de repente, pronto: hábito formado! Essa fase será chamada então de **manutenção do hábito**.

Usaremos essa informação para traçar nosso plano para que você comece a instalar super-hábitos na sua vida, como será visto no capítulo “Instalando um Super-hábito”.

Sinais de que seu hábito está formado

Seus hábitos vão se formar ao longo de algum tempo, permanecendo com você provavelmente pelo resto da sua vida. Há alguns sinais que demonstrarão que você formou um hábito, podendo começar a carregar outros se assim quiser.

a) Comportamento padrão, natural e automático

Quando você estiver habituado a determinado comportamento, ele será algo natural, algo que você nem pensará a respeito, nem será emocionante. No início de formação de um hábito, você ainda sentirá alguma estranheza, empolgação ou resistência. Com o tempo, será apático, ou seja, a (des)empolgação inicial desaparecerá, tornando-se algo trivial em sua rotina que não influenciará muito no seu humor. Você vai fazer de forma **natural e automática**.

Por exemplo, quando você entra no carro, qual é um dos seus reflexos iniciais? Colocar o cinto de segurança de forma automática, sem nem pensar a respeito. Se você tiver mais de 25 anos, você vai lembrar que o uso do cinto de segurança não era obrigatório no Brasil até 1994. Com a previsão legal, houve uma fase de criação de hábito por toda a população brasileira. No começo, muita gente não usava, mas foi se habituando aos poucos até que se tornou um hábito. Se você for mais novo, se habituou desde

pequeno e nem percebeu. Quando você sai no carro e não coloca o cinto, você se sentirá “solto” e terá a vontade de colocá-lo.

b) Pouca ou nenhuma força de vontade incluída

O esforço inicial para iniciar esse comportamento vai se dissipar. Você não precisará mais daquele esforço hercúleo para ir para academia ou ler um livro. Vai ser tão natural quanto beber água ou amarrar o catarifeio.

A explicação científica para isso é que o comportamento passará do seu córtex pré-frontal para seu gânglio basal, ou seja, o comportamento não demandará mais esforço cognitivo para ser feito, o que vai poupar a sua força de vontade para outras atividades.

c) Se você não fizer, vai se sentir estranho

Imagina sair de casa sem escovar os dentes ou não passar seu perfume? Estranho, não é? Com o tempo, essa sensação de estranheza vai passar a surgir sempre que você não desempenhar o comportamento que você está instalando. É um ótimo sinal de que o seu hábito está se formando.

d) Você vai parar de inventar desculpas

A ação vai ser tão natural que todas as desculpas que antes você tinha se tornarão inócuas e facilmente descartadas. Coincidentemente, à medida que estou

escrevendo estas linhas, já havia ido me deitar, quando lembrei que ainda não havia escrito minha meta diária de escrita para esse livro. O reflexo foi simplesmente me levantar e cumprir minha meta diária de 50 palavras e acabei escrevendo umas 300.

e) Perder um dia será por situações excepcionais

Seus hábitos vão ser tornar cada vez mais fortes com o tempo, tornando-se algo facilímo de fazer e tão atrelados à sua rotina que perder um dia será algo tão fora do normal que você fará de tudo para não sair dela. Mesmo viajando, você dará um jeito de cumpri-la, seja levando sua roupa de academia para uma corrida, seja levando seus livros (ou ebooks).

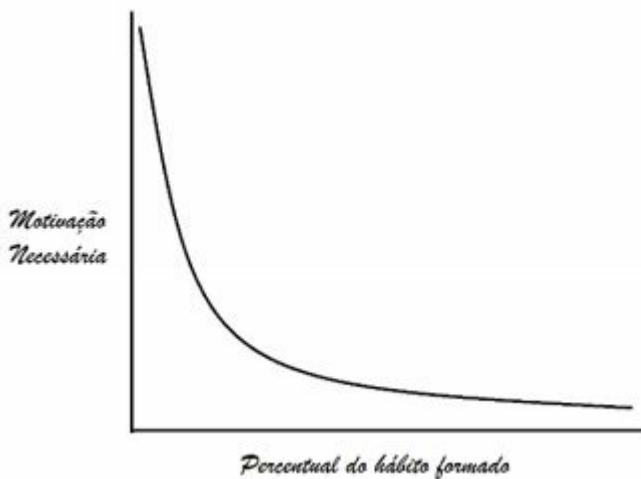
Erros comuns ao instalar novos hábitos

Na ânsia de mudar ou na ilusão de mudar rapidamente, muitos acabam pecando na instalação de novos hábitos. Um dos principais erros nos processos de mudança de hábito envolve o seguinte:

a) Começar grande demais

Como consequência da nossa ilusão cognitiva do otimismo (em outras palavras, um vício de raciocínio), pensamos que temos total controle da nossa força de vontade e comportamento e que podemos mudá-lo automaticamente.

Não raro queremos iniciar novos comportamentos como se já profissionais fôssemos e miramos alto demais. Se formos colocar num gráfico a força de vontade necessária para mudar um hábito, teríamos algo assim:



A força de vontade necessária para iniciarmos um novo comportamento é maior quanto mais no início estivermos na instalação do hábito. Se você nunca leu um livro na vida ou nunca foi para academia, não é da noite para o dia que vai ler um livro completo ou virar um atleta de crossfit.

Novos hábitos devem estar camuflados para não ameaçarem o harém em que vive nosso cérebro, acostumado aos hábitos antigos. Comece pequeno, sorrateiramente, de forma que pareça extremamente fácil e razoável fazer.

b) Tentar tudo de uma vez

Você não vai mudar tudo de uma vez. Desista dessa ideia imediatista. O consenso geral entre os pesquisadores de

comportamento humano é que você só deve mudar um pequeno número de hábitos por vez para não sobrecarregar o cérebro.

Dr. BJ Fogg, professor da Universidade de Stanford, sugere que você mude somente até três hábitos por vez, mas os comece **estupidamente pequeno**. Algo como usar fio dental em um dente, ler uma página por dia e falar “será um grande dia hoje” ao acordar.

Diria que poderíamos começar apenas com um, mas fica a seu critério incluir mais um ou dois na formação inicial de hábito. Lembra da intenção desse livro? Te ensinar a criar o hábito de criar hábitos. Depois que você aprender isso, poderá implementar quantos mais quiser num processo contínuo de desenvolvimento pessoal.

c) Procurar uma solução rápida; não o processo

Esse erro faz parte da ilusão das fórmulas mágicas. Queremos a solução imediata, agora, sem passar pelo processo; Uma pílula mágica que solucione o meu problema aqui e agora.

George Leonard, em [Maestria, as chaves do sucesso e da realização pessoal](#) (infelizmente só em inglês), fala que o caminho da maestria envolve amar o platô ou planalto, ou seja, é amar o platô, é amar o agora eterno, é desfrutar dos picos de progresso e dos frutos da realização, e então, com serenidade, aceitar o novo platô

que o aguarda logo após.

O **platô** seria o processo, a rotina com a qual você se envolve. Se você começou a ir para academia agora, não precisa se pesar na balança todo dia, mas se preocupar em ir todo dia para academia. Você deve, por outro lado, se satisfazer com o fato de estar indo fazer atividades físicas. E se não gostar da academia? Procure outro esporte! Não precisa levantar peso para ter boa forma física. Procure algum que lhe traga satisfação e realização pessoal. Corrida, dança, surf, ciclismo, trilhas, kitesurf – as possibilidades são infinitas.

Lembre-se de que é muito mais importante que você permaneça no processo do que propriamente veja os resultados. Tenha paciência; eles virão. Só foque no processo.

d) Não mudar o ambiente

O ambiente é fator essencial na mudança de hábitos. **Você é produto do meio que vive.** Mudar o ambiente é muito mais fácil do que depender da força de vontade para instalar novos hábitos.

Se você quiser, por exemplo, passar a tomar vitaminas ou tem alguma medicação que deva tomar todos os dias, não deixe os recipientes guardados no interior de uma gaveta. Formate gatilhos para que você não esqueça de fazer o hábito, como deixar ao lado de seu copo que usa para

beber água, colocar um alarme no celular ou deixar em cima da mesa da cozinha.

Se quiser parar de comer porcaria, pare de comprar. Se você não tiver o que quer evitar comer em casa, ficará bem mais difícil comer isso.

A ideia é potencializar sua exposição a gatilhos de bons hábitos e reduzir/eliminar os gatilhos de maus hábitos.

e) Cercar-se das pessoas erradas

Você será o resultado da média das cinco pessoas com que mais conviver, como diria Jim Rohn. Nós, seres humanos, **simulamos o comportamento de outros humanos** à medida que queremos criar *rapport*, definido como imitação que fazemos de outras pessoas para criar familiaridade e conexão.

Se você só convive com pessoas de maus hábitos, principalmente aquelas que tem os hábitos que você quer eliminar, limitar o contato a essas pessoas vai te ajudar a eliminar esse hábito. Não estou dizendo aqui para desfazer amizades, mas pelo menos evitar, pelo menos por um determinado período, aquelas que disparam os gatilhos dos seus maus hábitos. Se não puder evitar, tenha um **plano** de como agir nessas situações.

Por exemplo, num caso pessoal, quando eu decidi parar de comer alimentos ruins e beber refrigerantes, eu deixei

bem claro para mim mesmo que NÃO CONSUMO isso. Quando chego em algum local que me oferecem, meu plano traçado é dizer que: “Eu não como isso. Tem outra coisa?” Com o tempo, torna-se instintivo e não fará mais parte do seu comportamento. Não haverá mais a dificuldade para dizer “Não!”.

Às vezes, podemos antecipar esses problemas e nos alimentar antes de sair de casa, caso vamos para algum lugar onde só serão servidos alimentos que queremos evitar.

Acumulando pequeno para colher grande

O poder dos pequenos hábitos pode transformar completamente sua vida devido ao **princípio da acumulação**. Esse princípio é grande. Pequenas coisas repetidas ao longo do tempo trazem grandes consequências.

Você aumentará significativamente seus resultados se você aumentar a frequência e diminuir a intensidade de seus esforços. Por exemplo, muitas vezes quando começamos a prática de alguma atividade física, queremos “ser os melhores” e mostrar que estamos ali para fazer acontecer. Isso pode causar lesões e rapidamente acabar sua motivação, fazendo com que você pare de praticá-la antes mesmo de que se torne um hábito.

É muito melhor você dar uma caminhada de 20 minutos três vezes por semana do que uma de 60 minutos em um único dia. É melhor ler 10-20 páginas num dia, do que 100 em um único dia. É melhor estudar um idioma 10 minutos todo dia do que 3h num único dia. Imagine agora outros exemplos para sua vida.

A Toyota se tornou a montadora de carros mais valiosa do mundo através do poder das pequenas mudanças. Todos os dias, seus engenheiros se esforçam para aprimorar seu processo produtivo com atenção aos mínimos detalhes que, sozinhos pareciam irrelevantes, entretanto, quando

considerados numa escala mundial levam a resultados extraordinários.

Pequenos ajustes tendem a se acumular durante o tempo e trazer grandes resultados. Esse mesmo princípio pode ser levado para nossas vidas à medida que pequenas alterações em nossos modos de vida levarão a resultados duradouros. Isso, porém, valerá tanto para os bons, quanto para os maus hábitos.

Veja numa perspectiva de toda uma vida. Vamos fazer um **exercício**. Gostaria que você imaginasse da forma mais vívida possível ao seu lado as quantidades reais de cada exemplo, ou seja, as quantidades de açúcar, sal, gorduras, etc; e tempo desperdiçado.

Comecemos com os maus hábitos e vejamos quais os **efeitos acumulados durante uma década**:

Consumir	Observações	Consequências em 10 anos
Beber uma lata de 330mL de refrigerante de Cola	Calorias: 149kcal Açúcares: 37g de açúcares (148% do valor que a OMS recomenda por dia)	Bebendo 3x por semana, equivalentes a 1L: 77.480kcal e 19,24 kg de açúcar
Cheeseburger duplo com batatas fritas média	Calorias: 440kcal + 288kcal = 728kcal Gorduras: 24g (34% VD) + 15g (27% VD) = 39g (61% VD)	Um por semana: Calorias: 378.560kcal Gorduras: 20,28kg Colesterol: 4,86kg

	Colesterol: 93,5mg (311,6% do valor diário) + (-) Sal: 807mg (34% VD) + 309mg (13% VD) = 1,12g (47% VD)	Sal: 582,4g
10x cervejas long neck no final de semana	Calorias: 1.700kcal Custo: R\$ 50,00 (considerando R\$ 5/und, o que é barato)	Calorias: 884.000 Kcal, Custo: R\$26.000,00
Assistir a 1h de TV por dia	1h que você não está lendo um livro, trabalhando num projeto, exercitando-se, passando tempo de qualidade com família e amigos	152 dias em frente à TV, sem fazer nada – metade de um ano vegetando e consumindo conteúdo inútil

Quando você se deparar com a desculpa que “todo mundo faz”, “uma vizinha não faz mal”, faça esse exercício: *“Quais as consequências desse hábito em uma década?”*

Da mesma forma, **o poder da acumulação vai valer para os bons hábitos.**

- Meditar 5 min por dia vai transformar seu cérebro, aumentando seu autocontrole, atenção, foco, administração com estresse, resistência de impulsos e autoconsciência, além de criar mais massa cinzenta no seu cérebro^[9].
- Exercitar-se 20 min por dia vai aumentar sua

saúde, diminuindo os riscos de diabetes, câncer e outras doenças crônicas, aumentar seu tempo de vida e sua disposição no dia a dia e controlar seu peso.

- Ler dez páginas por dia pode parecer pouco, mas vai te fazer ler 36500 em dez anos, o que equivale a 182 livros, se considerarmos uma média de 200 páginas por livro.

Comece a acumular para colher grande lá na frente.

O poder dos pequenos hábitos

Se você quiser um novo hábito, o ideal é que você comece tão pequeno que beire ao ridículo. “*Faça tão fácil que você não possa dizer não*”, como diria **Leo Babauta**. Tão pequeno quanto iniciar usando o fio dental em um dente por dia, sugere o professor de Stanford **BJ Fogg**.

No começo, o quão bem você fará não importa, mas sim que você repita aquele comportamento **repetidas vezes num tempo espaçado** até que você se torne consistente naquele comportamento. Não se preocupe com técnica, intensidade ou nível – apenas faça seu pequeno hábito até que você se sinta apto a dizer “Eu faço isso”.

Como já falado há pouco, você terá melhores resultados se aumentar a frequência e diminuir a intensidade. **Bruce Lee** dizia *que temia não o homem que dava mil chutes num dia, mas o homem que dava um chute em mil dias*. Pequenos hábitos são fáceis de implementar e de terminar, o que fará com que você tenha maiores chances de instalar um novo hábito.

Se quiser aprender um novo idioma, abra agora o Youtube e veja algum vídeo do idioma que você quer aprender. Para começar a se exercitar todo dia, comece com uma flexão. Caso queira ler todo dia, duas páginas diárias como meta diária será um início.

O importante é começar! Dar o primeiro passo que nos é tantas vezes o mais difícil! O trecho abaixo do professor **BJ Fogg** vai resumir bem a ideia:

Se você plantar a semente certa no lugar certo, ela crescerá sem precisar de muitos cuidados. Acredito que esta seja a melhor metáfora para a criação de hábitos: A “semente certa” é o pequeno comportamento que você escolher. O “lugar certo” é a sequência - o que vem a seguir^[10].

Deixa eu tornar isso mais explícito: se você escolher um pequeno comportamento e repeti-lo consistentemente, você não precisará se motivar para que ele cresça. Acontece naturalmente, como uma boa semente plantada em um bom local.

Assim, desmistificamos os mitos das grandes mudanças! Isso serve para tudo o que você for fazer: trabalho, estudo, atividades físicas. Não adianta começar com um exercício super pesado na academia e esgotar seu corpo em uma semana; ou prometer que vai estudar seis horas líquidas consecutivas.

Será muito mais importante começar pequeno e focar no processo, em repetir aquele pequeno comportamento por diversas vezes; não focar no resultado. **Foque no**

processo. Ou seja, não adianta ficar olhando para barriga após fazer abdominal!

Princípios inquebráveis para instalar hábitos

No processo de instalação de hábitos, alguns princípios devem ser seguidos enquanto seu hábito está sendo formado e você está reprogramando seu cérebro para transferir um comportamento do córtex pré-frontal para o gânglio basal, ou seja, fazendo com que ele deixe de ser uma ação que demande muita energia para se tornar automática.

A seguir serão vistos os seguintes princípios:

- Comece bem pequeno;
- Repetição e consistência;
- Não perca um dia, nem pensar em dois;
- Feito é melhor do que perfeito;

Então, vamos lá!

a) Comece bem pequeno

Observando o poder dos pequenos hábitos, **comece bem pequeno**. Tão pequeno que você não possa dizer não. Não adianta querer começar grande. Lembre-se: Roma não foi feita em um dia - nem seus hábitos serão.

O ideal é que você comece pequeno, digamos lendo duas páginas por dia, ou comendo uma fruta por dia, ou fazendo uma flexão por dia; estudando inglês por cinco minutos por dia. Seja consistente nesse comportamento e vá

aumentando gradativamente.

O quão bem ou o que exatamente você fará no começo não importa, mas sim se você está readaptando seu cérebro àquele novo comportamento. A ideia é que você construa o comportamento e não se preocupe com os resultados. Repetindo esse comportamento inicial até que se torne um hábito, você vencerá aquela resistência inicial e incorporará esse novo comportamento a sua rotina.

Começando pequeno, você fortalecerá sua força de vontade sem esgotá-la e sentirá seu progresso imediato.

b) Repetição e consistência

Todo mundo começa bem na instalação de um novo comportamento que quer que vire hábito, mas falha gravemente na **resiliência**, ou seja, na capacidade de continuar fazendo aquilo até que se torne um hábito.

Você formará um novo hábito se, e somente se, repetir determinado comportamento diversas vezes e recompensar seu cérebro de forma que ele entenda que vale à pena que ele repita aquele comportamento.

Vá na espreita do seu inconsciente preguiçoso e instale um novo hábito aos poucos, enganando seu cérebro até que ele se acostume e absorva o novo hábito.

Minha sugestão é que você imprima a [Caderno para Instalação de Hábitos](#)

(<http://www.alenooliveira.com.br/habitos-caderno>) na seção de material de apoio ou utilize um dos aplicativos sugeridos para formação de hábitos, forme um grupo de acompanhamento e faça um plano! Não deixe a peteca cair enquanto seu hábito estiver sendo formado.

c) Não perca um dia; nem pensar em dois

Quando estiver instalando um hábito, tente não faltar por hipótese nenhuma nos dois primeiros meses. Mantenha aquele comportamento mesmo que seja feito da pior maneira possível. O mais importante é que você fazer o comportamento esperado, embora ridiculamente feito, reprogramando seu cérebro pouco a pouco.

Vá fazer sua atividade física mesmo que só seja por dez minutos, só para você provar para seu cérebro preguiçoso que quem manda é você.

Com certeza, surgirão inúmeras desculpas as quais você já está acostumado a dizer para si, tais como “Faço daqui a pouco”, “Estou muito cansado”, “Deixa eu só terminar o que estou fazendo” e a mais perigosa: “Amanhã eu faço”. Ciente de que surgirão, se prepare para elas e as engane com as **minimetas**.

Você não vai ter de malhar por uma hora, mas somente fazer uma flexão. Você não vai ter de meditar por vinte minutos, mas apenas por um. Você não vai ter que escrever todo aquele trabalho, mas apenas um parágrafo

de um tópico. **Engane-se para superar a inércia.**

d) Feito é melhor do que perfeito

Quando começamos a instalar um novo hábito, existem dois estados de espírito possíveis: ou estamos muito motivados com aquela empolgação que surge quando iniciamos uma nova atividade que queremos fazer ou, extremamente desmotivados quando é algo que temos de fazer.

De qualquer maneira, é importante que sejamos fiéis à rotina, fazendo mesmo que seja da maneira mais irresponsável e desleixada possível. Mesmo que você esteja muito cansado, sem vontade de fazer nada, querendo dormir ou ficar na cama, é importante você lutar contra a preguiça e a desmotivação e fazer sua rotina por mais abominavelmente mal feita que seja.

Enquanto você estiver instalando o novo hábito, você estará reprogramando seu cérebro para automatizar aquele comportamento, por isso é imprescindível que você **faça a rotina inicialmente por mais dolorosa emocionalmente que seja.** Force-se a sentar na cadeira para fazer o que você tem para fazer nem que seja para ficar apenas olhando parar o computador.

Agrupando hábitos

Uma das maneiras mais fáceis para se construir um novo hábito é juntá-lo a hábitos já formados, o que podemos chamar de **agrupamento de hábitos**. Estando um hábito prévio já fortemente ligado ao seu cérebro, conectar um novo hábito será mais rápido e eficiente do que construir uma nova rede de sinapses do zero. Isso fará com que você aproveite as conexões cerebrais já existentes dos seus hábitos para a formação de um outro, formando uma corrente de comportamentos.

No meu caso, agrupei os hábitos da minha **rotina matinal**: Ao acordar, meditar, ler por 15 minutos, estudar italiano e ir para a academia, engatilhando um hábito no outro.

Outro agrupamento de hábitos que incorporei à minha rotina foi o de usar **protetor solar** sempre que terminar de me arrumar para sair de casa – sim, devemos obedecer ao Pedro Bial e usar filtro solar – seu Eu de 40 anos vai agradecer e muito. Antes de sair de casa, pegar as chaves e carteira, passar perfume e usar o protetor solar.

Você pode ser criativo e tentar encaixar mini-hábitos em meio aos seus hábitos já existentes. Por exemplo, estudar uma língua através do **app Mosa Línguas** enquanto você tira um *break* do trabalho todo turno. Em vez de escanear as mídias sociais, estude um pouco de um idioma ou **leia/revisar algum livro**. Você não tem ideia do que pode

aprender em dez minutos.

Um dos melhores exemplos para o agrupamento de hábitos pode ser sua rotina matinal, a qual poderá dar um *boost* no seu dia, se você começar com exercícios físicos, meditação, leitura e um bom café da manhã.

Ao ir adicionando seus hábitos à sua corrente, você vai se sentir bem, como se estivesse marcando uma *checklist* até completá-la. Isso de forma automática e espontânea, o que é muito gratificante.

É possível que você tenha alguma dificuldade para realizar suas correntes quando estiver viajando. Por isso, preparar-se é o ideal. Não será sempre que você conseguirá seguir sua rotina, afinal você está fora dela, mas você poderá ter um plano alternativo.

Você pode construir uma **corrente para iniciar seu trabalho**. Como vimos nos super-hábitos para subir na carreira, você poderá criar uma corrente para iniciar ou terminar seu dia. Antes de começar a trabalhar, você poderia ler um artigo da sua área, rever a lista das tarefas mais importantes do seu dia e escrever um parágrafo para um artigo que você publicará.

Ao terminar seu dia, você pode atualizar sua lista de tarefas, com o que deve ser feito no próximo dia e arrumar sua mesa. Assim tudo estará pronto para você começar a

trabalhar assim que chegar, sem que você perca tempo ou energia mental no dia seguinte.

A importância de ter um porquê

Se você quer instalar um novo hábito, é importante que você saiba os motivos pelos quais você quer incorporar este hábito na sua vida. Será importante ter isso em mente quando sua motivação acabar, o que inevitavelmente ocorrerá.

Toda a excitação vai passar logo, logo. Então, é importante que você tenha claro quais são os reais motivos por que você quer começar um novo hábito. Muito mais que o gás inicial de uma corrida, você precisará da energia para correr a maratona. Se você não tiver claro seu porquê, será provável que você desistirá do seu novo comportamento muito antes de ele se tornar um hábito após uma ou duas semanas.

Você não vai querer começar a fazer exercícios físicos ou emagrecer somente porque a sociedade assim impõe. Na verdade, sua motivação deve estar mais relacionada a manter seu corpo funcionando perfeitamente, alimentando-o com bons combustíveis e fazendo exercícios físicos regulares para que você possa conservá-lo em boa forma pela maior quantidade de anos possível. Sim, a idade chegará e ela não terá pena de você.

Para descobrir a real motivação de um hábito, o ideal é que você escreva seus motivos. Você pode usar o

Caderno para Instalação de Hábitos

(<http://www.alenooliveira.com.br/habitos-caderno>) para que você expresse e guarde os reais motivos por que você quer alterar algum comportamento, destacando o que ocorrerá de bom e ruim se você implementar ou não um novo hábito.

Fabrique a autoconsciência de maus hábitos

Uma das melhores maneiras de desmarcar um hábito ruim é trazê-lo à luz da autoconsciência, ou seja, ter ciência das reais implicações de um comportamento na sua vida, observando numa perspectiva mais ampla de tempo, ou seja, numa visão holística.

Por exemplo, você tem ideia de quanto tempo gasta no celular? Ou de quanto come de porcaria? Ou quanto gasta com supérfluos? Ou de quanto tempo gasta em frente à televisão? Ou quantas horas passa de ressaca?

Quando você faz as contas, os resultados podem te assustar e facilitar na hora de mudar um comportamento.

Em uma pesquisa feita **Instituto Nacional de Saúde dos EUA**^{[\[1\]](#)}, feita a partir de diferentes abordagens para a perda de peso, pessoas que mantinham um diário do que comiam por dia, conseguiam resultados muito melhores em programas de emagrecimento, justamente porque se fabricava a consciência do quanto estavam comendo.

A partir do momento que você tem os dados de um comportamento, então terá consciência do que está de fato fazendo. Vai dizer que você lembra o que comeu durante toda essa semana? Da mesma forma, podemos começar a coletar dados dos nossos outros comportamentos para ver onde e por que estamos pecando.

Vamos fazer uma experiência? Instale o aplicativo ***Quality Time*** no seu celular e observe quanto você gasta por dia e por semana em cada aplicativo. Depois multiplique por 52 e veja quanto tempo você gastaria em um ano. Com esse dado em mãos, te pergunto: não é muita vida desperdiçada em frente a uma tela, esperando ver sabe lá o que?

Você também pode fazer um diário financeiro através do aplicativo ***GuiaBolso***, e ver para onde está indo seu dinheiro todo mês. Quando você identificar isso, ficará mais fácil saber para onde está escoando aquela grana que está fazendo falta todo mês.

Se estiver tendo dificuldade em descobrir a motivação para mudar um hábito, experimente fabricar sua autoconsciência. Desta forma, você poderá ver a situação de forma mais analítica e tomar melhores decisões.

O que te atrapalha na formação de hábitos

No processo de formação de hábitos, é normal que haja vários fatores que atrapalham esse processo e de que devemos estar cientes. Como **Tynan** escreveu em [*Superhuman by Habit*](#) (disponível somente em inglês), existem basicamente três fatores que irão te atrapalhar na formação de bons hábitos e que você deve estar atento: i) álcool e drogas; ii) busca por estímulos; e iii) más companhias.

Álcool e outras drogas afetam nossa capacidade de tomar decisões. Sem surpresa que você come tudo que estiver na sua frente ao voltar de alguma festa e deixa de ir para academia no dia seguinte ou simplesmente não cumpre com seus hábitos rotineiros. Essas substâncias não só alteram nossa capacidade de tomar decisões, mas também serão gatilhos para outros maus hábitos.

As pessoas que buscam constantemente novos estímulos têm um problema seríssimo em focar em uma só coisa, o que acaba fazendo com que fiquem pulando de uma coisa para outra, buscando uma dose rápida de dopamina – como aquela que você tem ao chegar suas notificações no celular.

E, por último e talvez o mais importante: suas companhias. Elas serão grandes influenciadoras de seus hábitos. Cerque-se de pessoas que compartilhem seus

valores e ideais. Você, constantemente, será tentado a cair nos hábitos antigos. Eu não estou dizendo aqui para desfazer suas amizades (ou talvez esteja). Apenas para buscar passar mais tempo com aquelas que te fazem evoluir. Cerque-se de boas pessoas e você verá maravilhas ocorrerem em sua vida.

Você pode tratar de qualquer destes problemas através de novos hábitos, rastreando seus gatilhos e recompensas e substituindo as más rotinas antigas por bons novos comportamentos.

Em vez de beber para se tornar mais sociável, por que não imitar o comportamento de um bêbado e se forçar a fazer as mesmas coisas que você faria, caso assim estivesse? No começo é meio estranho, mas logo, logo você pega o jeito e as recompensas são imensas. Não estou dizendo também que você não pode consumir um pouco de álcool para se divertir com seus amigos. O que quero dizer é que seja uma **OPÇÃO**; não uma **OBRIGAÇÃO**. Percebe a enorme diferença?

Pergunte-se o real motivo pelo qual você quer algum estímulo, aquela sensação, aquele combustível. Na verdade, é como se fosse uma coceirinha que sua mente tem. Encare-a assim e se distraia. Ela passará em seguida. Quanto mais você treinar isso, mais se libertará dela.

Arquitetando ambientes: mantendo hábitos mesmo sem força de vontade

Agora, vamos demonstrar como manter os bons hábitos mesmo quando não há nada de força de vontade. A resposta para isso é seu ambiente. A ideia é que **você se afaste dos gatilhos dos maus hábitos e facilite os gatilhos dos bons hábitos.**

Hábitos, por definição, não exigem força de vontade para realizar, visto que são automatizados. Imagine se você depender exclusivamente da força de vontade para ter sucesso na vida, essa estratégia não dará certo, ou será muito penosa de implementar. Sendo assim, é o nascimento de um novo hábito que te permitirá fazer o que quiser, e consequentemente, ser quem você quiser.

Na **Odisséia de Homero**, o herói grego e sua tripulação se preparam para passar pela ilha das Sereias. Essas criaturas mitológicas cantavam tão belamente que os marinheiros perdiam sua razão e encalhavam seus navios em meio às pedras. Em vez de confiar na força de vontade para resistir às tentações do canto das sereias, Odisseu (ou Ulisses, como era chamado pelos romanos) mudou o ambiente e tapou os ouvidos de seus homens com cera de abelha e amarrou-se ao mastro do navio. Neutralizadas as tentações, eles conseguiram passar seguramente pelas sereias sãos e salvos.

A lição é: você deve estruturar seu ambiente para que as tentações sejam evitadas e que os gatilhos dos bons hábitos estejam dispostos de forma a facilitar sua escolha.

Foi realizado um estudo^[12], publicado no *American Journal of Public Health* no Hospital Massachusetts General, em Boston, pela Dra. Anne Thorndike e por seus colegas, o qual aconteceu secretamente na cafeteria do hospital e ajudou milhares de pessoas a desenvolverem melhores hábitos alimentares sem qualquer alteração em sua motivação ou força de vontade.

A disposição das comidas foi alterada de forma que as pessoas comessem melhor sem perceberem. Foquemos na parte do estudo que fala sobre a “escolha da arquitetura”, ou seja, como estavam dispostas as comidas e as bebidas no refeitório.

Inicialmente, três refrigeradores estavam lotados de refrigerante. Os pesquisadores adicionaram então, garrafas d’água e puseram cestas, também com garrafas d’água, ao redor do ambiente. O que aconteceu?

Após três meses, foi registrado um decréscimo de 11,4% das vendas de refrigerante e um aumento de 25,8% nas vendas de água. Foram também realizadas mudanças na disposição das comidas. Os pesquisadores simplesmente mudaram o ambiente e as pessoas se adaptaram.

Geralmente, embora a força de vontade e a motivação sejam importantes para a mudança de hábitos, o ambiente se torna um fator fundamental e preponderante na mudança de hábitos, principalmente quando levamos em consideração que nossa força de vontade se acaba.

Com base no estudo da cafeteria, podemos dizer que você deve tornar seus ambientes próprios para que você faça as rotinas certas sem se preocupar com motivação ou força de vontade. Torne seus ambientes propícios para bons hábitos, eliminando os gatilhos dos maus hábitos.

Arquitetar ambientes significa estruturar seus espaços a fim de determinar o comportamento que você adotará. Para mudar um comportamento, você terá muito mais sucesso caso opte por mudar seu ambiente.

Tratando-se do ambiente do trabalho, por exemplo, se sua mesa for uma bagunça em que sua atenção seja desviada a todo instante, embora você possa se esforçar para manter sua atenção, aquelas distrações irão te atrapalhar.

Se você está tentando seguir melhores hábitos alimentares, faça com que seu ambiente seja favorável para mudança: simplesmente não compre porcarias para sua casa! Não queira ter várias barras de chocolate à disposição em casa numa sexta-feira à noite. Não tendo, não tem chance de você seguir o mau hábito. A estratégia de dizer que só comerá um pouquinho não se perpetua – a não ser que seu

músculo de força de vontade já esteja bem fortalecido. Como costumo falar, a batalha começa no supermercado.

Se você quer estudar ou ler um livro e não consegue parar de olhar o celular, mude o ambiente. Melhor do que ficar lutando contra a força de vontade, é deixar o celular indisponível. Programe uma meta diária de leitura, por exemplo, de 10 páginas, desligue seu celular, coloque-o em outro cômodo e cumpra sua meta diária.

Ficará mais fácil ir para academia na manhã seguinte ou sair no horário para o trabalho, se você deixar todas as suas coisas prontas no dia anterior. Antes de ir dormir, já deixe tudo pronto para que você não perca tempo nem se atrapalhe para sair.

Se quiser beber mais água todo dia, deixe uma garrafa de 1,5L de água na sua frente enquanto trabalha ou estuda. Um gatilho que instalei para me hidratar pela manhã foi deixar um copo d'água de 750mL já ao lado da cama. Quando acordo, uma das primeiras coisas que faço é bebê-lo.

Torne fácil e conveniente o gatilho do hábito que você quer instalar. **Tudo que puder facilitar sua vida para automatizar hábitos, faça!** Deixe que esses gatilhos disparem os comportamentos que você quer instaurar. Não fique gastando sua força de vontade e resistindo a tentações. A ideia é que você torne o ambiente propício

para que você realize os novos comportamentos que quer instalar e evite o contato com os gatilhos dos maus hábitos.

Você se surpreenderá o quão rapidamente seu comportamento se transformará automaticamente ao mudar seu ambiente. E, então, como você pode arquitetar seu ambiente para melhorar seus hábitos?

Como acabar com a procrastinação para instalar novos hábitos

Um de nossos maiores problemas para começar nossos projetos e hábitos é a procrastinação, que é a arte de deixar para depois o que poderia ser feito hoje. Muitos de nós procrastinamos até quando se trata de atividades prazerosas, pois caímos na **falácia do planejamento** quando estimamos uma “sobra de tempo” no futuro. Nós idealizamos que no futuro nós teremos mais tempo para fazer o que queremos fazer hoje, como se nossos hábitos diários fossem se alterar magicamente.

As datas das resoluções continuam passando, e nós não mudamos nada. Isso se estende, inclusive, para fazermos aquela viagem em família ou tomar aquela excelente garrafa de vinho guardada há tempos. As companhias aéreas e de cartões de crédito lucram bilhões de reais anualmente com milhas e pontos que simplesmente não foram gastos, porque foram guardados para “uma melhor época”.

Para eliminar a procrastinação, você pode fazer o seguinte: i) tornar-se consciente de suas emoções e ansiedades; ii) facilitar o início de suas tarefas; iii) eliminar distrações, e iv) quebrar sua tarefa em mini objetivos.

i) Torne-se consciente de suas emoções e

ansiedades

No processo de autoconhecimento, será essencial que você se conecte consigo mesmo e comece a perceber os sentimentos que afloram em sua mente sempre que for começar alguma atividade. Uma das maneiras de se fazer isso é fabricando a consciência dos sentimentos que você sente quando seus hábitos são engatilhados. É saber o que você está sentindo quando um hábito é disparado para que você então saiba o que está passando pela sua cabeça quando faz determinado comportamento.

Por exemplo, se seu hábito de navegar as mídias sociais sem propósito nenhum, pode significar que você está continuamente entediado. Você pode notar inclusive os comportamentos que você faz quando está se sentindo ansioso, raivoso ou triste, para que você possa falar: “*Fiz isso, porque estava me sentindo assim*”. Sabendo a causa, ficará mais fácil controlar o comportamento no futuro a partir da sua própria autoconsciência.

ii) Facilite o início de suas tarefas

Essa sugestão se alinha diretamente com o princípio de arquitetar ambientes. Planeje suas tarefas com antecedência e prepare seu ambiente de trabalho/estudo para assim que sentar na mesa, já começar a trabalhar sem que haja qualquer obstáculo. Caso surja algum pensamento, que se diga urgente, anote-o em um bloco de

papel – sua **folha de distrações**, de forma que você liberará sua mente daquele pensamento.

No meu caso, sempre deixo organizado o que farei no dia seguinte e organizo minha mesa no dia anterior. Isso facilita demais o início do meu trabalho.

iii) Elimine distrações

A arte de procrastinar envolve ceder às distrações do dia a dia, como TV e navegar na internet sem propósito. Você deve se antecipar às distrações e se tornar consciente de seus padrões de procrastinação. A partir do momento que você fabrica a consciência sobre elas, poderá criar uma lista de coisas de “não fazer”, tal como:

“Enquanto trabalho/estudo:

- não checo o e-mail/celular;
- não verifico mídias sociais
- não acesso jornais online
- não invento desculpas para sair da minha mesa.”

Será importante então eliminar quaisquer distrações que possam eventualmente te atrapalhar, como uma pilha de documentos de tarefas pendentes, seu celular, livros, etc. Você pode bloquear o acesso a determinados sites, com aplicativos como o **Stayfocusd** e o **Focusfilter**.

iv) Quebrar suas tarefas em minimetas

Um dos grandes desafios de começar uma tarefa é a **parálise pela análise**, que é o fenômeno que nos faz ficar totalmente inertes pela contemplação de muitas escolhas. É tanta coisa para fazer e tanta informação disponível que não sabemos por onde começar. Essa síndrome afeta milhões de pessoas todos os dias ao ficarem totalmente paralisadas ante o início das atividades do seu dia a dia. Daí vem a ideia de quebrar suas tarefas em **minitarefas** ou **miniobjetivos**, como preferir.

Imagine que você seja um corredor de maratona e está na prova para completar os 42km de trajeto. Em vez de ficar pensando em todo o percurso, os maratonistas profissionais vão pensando em chegar até aquele poste um pouco mais distante, sem se deixar pascar pelo percurso completo.

Podemos trazer essa técnica para o nosso dia a dia e quebrar nossas tarefas em minitarefas e **tentar sempre alcançar o “próximo poste”**. Se você estiver com dificuldade para começar algo, quebre a tarefa no menor objetivo possível para que você supere o estado inicial da inércia. Iniciado o movimento, ficará mais fácil prosseguir.

Em vez de pensar em ler um livro de 400 páginas, você pode pensar em ler 2 páginas, depois mais duas. No caso deste livro, eu delimitei o mini objetivo mínimo de 50

palavras por dia. Eu perdi as contas de quantas vezes essa meta tão pequena me tirou da inércia para começar a trabalhar!

Superapps

Nessa seção do livro, vou te indicar alguns aplicativos que podem te ajudar muito no teu dia a dia no trabalho, faculdade ou escola. As mídias sociais nos atrapalham bastante no dia a dia com muitas distrações, mas podemos utilizar a tecnologia também para nos ajudar.

App para aprender novos idiomas – Mosa Língua

Um aplicativo relativamente novo, mas que veio revolucionar o ensino de idiomas é o **Mosa Língua**.

Há alguns meses o descobri para aprender Italiano e estou completamente fascinado pelo aplicativo. Através da **repetição espaçada**, um dos meios mais eficientes para aprender qualquer coisa, o aplicativo te ensina palavras e expressões através de **flashcards** e **repetição sonora**.

Cinco minutos por dia e você já vai aprendendo e falando. Faça os cálculos aí. Se você aprender 5 palavras por dia, em seis meses são 912 palavras, mais do que suficiente para adquirir um bom nível de conversação.

A ideia é que você torne o uso do aplicativo um hábito. O gatilho que usei foi logo após a meditação pela manhã. Todo dia, vou treinando um pouco e aprendendo.

É absolutamente incrível! Você seleciona o que quer aprender; treina escuta e pronuncia, comparando a voz do professor com a sua gravação; treina memorização e escrita e depois faz uma autoavaliação.

O app automaticamente vai te fazer revisar com o que você aprendeu algum tempo depois, dependendo da sua performance e reforçando as conexões cerebrais para o aprendizado!

A versão gratuita é bem abrangente e dá para aprender muita coisa. Está disponível em diversas línguas: inglês, espanhol, francês, alemão, italiano, sueco e muitas outras.

Aplicativo altamente recomendado!

Apps rastreadores de hábitos

Além do [Caderno para Instalação de Hábitos](http://www.alenooliveira.com.br/habitos-caderno) (<http://www.alenooliveira.com.br/habitos-caderno>), você também pode fazer uso de alguns aplicativos que vão te ajudar a iniciar novos hábitos. A ideia é usar a tecnologia como nossa aliada para mudar nossos hábitos.

Através de calendários, lembretes e avaliações de progressão, esses aplicativos vão te ajudar a instalar e manter novos hábitos: **Momentum**, **Habitica** e **Rewire**.

Apps bloqueadores de distrações e mídias sociais

Ficar focado durante o trabalho ou estudo é complicado para muita gente. Nós desenvolvemos o mau hábito de nos deixar distrair por mídias sociais, jornais online, constantemente ficar checando a caixa de e-mails ou acessar incessantemente aplicativos.

Bem, felizmente a tecnologia que nos atrapalha também pode nos ajudar. Há diversos aplicativos e extensões para navegadores que podem nos ajudar a ficar mais concentrados. Dentre eles, sugerimos que você teste o **Stayfocusd**, **Focusfilter**, **Selfcontrol**, **Freedom** e **Asana**.

Organização Pessoal

No mundo de informações voando pela nossa mente a todo momento, não podemos nos dar o luxo de não anotar nossas ideias e organizar o que temos que fazer. A tecnologia mais uma vez pode nos ajudar com aplicativos nos quais podemos criar notas e listas, compartilhar projetos com outras pessoas e ter as ideias sincronizadas em todos os equipamentos eletrônicos.

Não confie em sua memória! Use a tecnologia para aumentar o nível de qualidade da sua vida.

Eu particularmente uso o **Evernote** para tudo, desde escrever minha lista de tarefas do dia, as ideias e pensamentos que tenho durante o dia, coordenar os projetos em curso, anotar planos de negócios, fazer o resumo de livros, criar uma lista dos livros a ler – é como se fosse a “**Penseira**” que o Dumbledore do Harry Potter usa para descarregar pensamentos. É incrível ver depois seus pensamentos quando você já os esqueceu. O aplicativo permite que você faça anotações, tire fotos e vídeos, integrando-os ao texto, faça notas de áudio e programe lembretes.

Para organização dos meus projetos, uso o **Trello**, o qual permite que organize em quais projetos estou trabalhando e possa fazer o acompanhamento semanal de sua evolução de maneira simples e clara.

Entre outros os aplicativos relevantes, cito ainda **Wunderlist**.

Nuvens de arquivos

Hoje é possível guardar todos os seus arquivos e contatos da agenda em nuvens, salvando seus arquivos de possíveis perdas por danos aos seus equipamentos, extravios ou assaltos.

Basta fazer o download de um deles para seu smartphone ou computador, criar uma conta e transferir seus arquivos para as pastas lá. Pronto, você poderá ter acesso a seus arquivos de qualquer lugar, além de mantê-los a salvo.

Para usar esse tipo de serviço, você pode usar o **Google Drive**, **Dropbox** e **OneDrive**.

Conclusão

Parabéns por ter chegado até aqui! Espero, sinceramente, que tenha gostado das informações que você leu e que possa utilizá-las em sua vida para modificar seus hábitos e melhorar sua vida.

Nós vimos uma série de hábitos que você pode incorporar a sua vida e os meios pelos quais você pode começar a colecionar bons hábitos.

Fundamentalmente, criar hábitos é relativamente simples. Basta começar pequeno e persistir. Melhore um pouco a cada dia e vá se maravilhando com os efeitos do princípio da acumulação no longo prazo.

Esqueça a ilusão das fórmulas mágicas. Foque no processo! Foque no processo! Vise ao longo prazo. Não corte caminhos. Vá colecionando bons hábitos no decorrer da sua vida e pode ter a certeza de que os resultados virão.

Faça algo todo dia. Leve o mantra de **Émile Coué** para sua vida: *“Todo dia, de todas as maneiras, estou me tornando cada vez melhor”*. Torne-se um ser humano mais consciente de sua vida, da vida das pessoas que o cercam e da sociedade em que você vive.

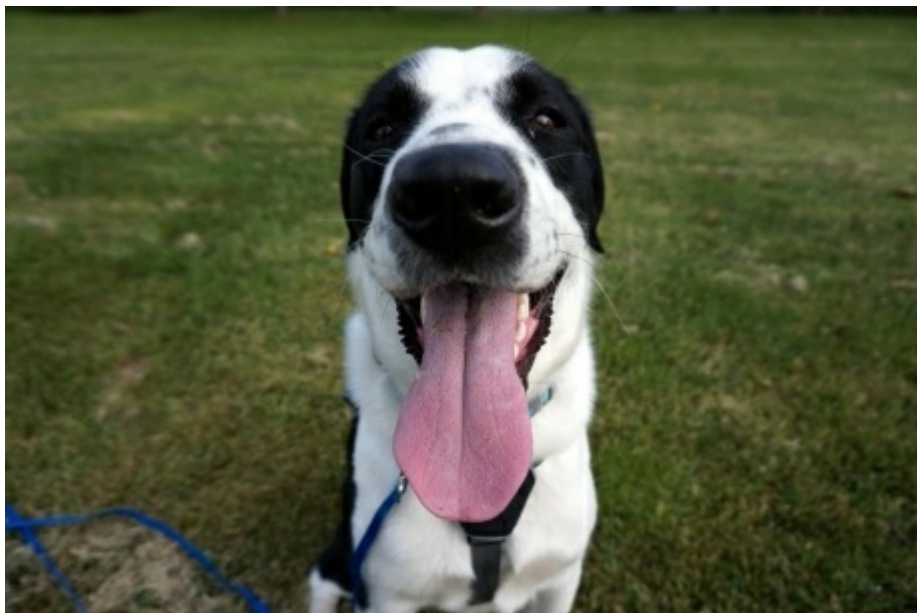
Os dias de todas as pessoas tem vinte e quatro horas. Cabe a cada um de nós decidir o que fará com nosso

tempo, que é nosso bem mais precioso.

As dicas, técnicas e informações desse livro já foram utilizadas não só por mim, mas por incontáveis outros para melhorar seu corpo, sua mente, sua produtividade e demais áreas de suas vidas. Você será o **ÚNICO RESPONSÁVEL** por tomar as rédeas da sua vida e fazer algo acontecer.

Comece agora.

Uma última coisa



Se você tiver gostado do livro, poderia te pedir para fazer um **AVALIAÇÃO SINCERA** na **Amazon** para que outras

pessoas saibam **sua opinião** a respeito e também possam usufruir dessas informações? **Eu AGRADECERIA demais!!!** A sua avaliação será um fator primordial para que outros leitores também decidam ler o livro. Só leva dois minutinhos. Muuuuito obrigado!

[Clique aqui para fazer uma AVALIAÇÃO.](#)

O que você deve ler em seguida?

Muitos sequer chegam a ler bibliografias, mas para nós amantes da leitura é uma das melhores partes de um livro. Eu preparei para você, meu querido amigo leitor, uma coletânea dos melhores livros com todos que usei como base para este que está em seu poder, bem como outros que leio diariamente.

Você pode acessar a lista no meu blog, no qual há ainda um pequeno comentário sobre cada um: <http://www.alenooliveira.com.br/recomendacoes>.

Caso queira também, você pode acessar meu e-book “Leitura Inteligente: técnica de leitura e aprendizado”, faça o download [aqui](#) ou acesse <http://www.alenooliveira.com.br/leitura-inteligente>.

Nesse livro, vou te ensinar a como ler de forma inteligente; técnicas de leitura, memorização e aprendizado; quais tipos de livros você deve ler; como se tornar um autodidata; além de rotinas, recomendações e outros insights que você provavelmente nunca se deparou.

Fala comigo!

Se você quiser entrar em contato comigo, é só me contatar através das mídias sociais ([Facebook](#), [Youtube](#), [Instagram](#) ou [Twitter](#)) ou através do e-mail aleno@alenooliveira.com.br.

Ficarei muito feliz com seu feedback de como poderia melhorar mais esse livro e os próximos, bem como qualquer comentário ou simplesmente para mandar um “oi”!

[1] Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. Psychological Review.

[2] Lieberman, M. D. (2013). Social: Why our brains are wired to connect. New York: Crown Publishing Group (NY), p. 246

[3] Wikipédia. Disponível em https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_languages_by_total_number_of_speakers. Acesso em 08 de maio de 2017.

[4] Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2012). Willpower: why self-control is the secret of success. London: Penguin, p. 90

[5] Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica – ABESO. Mapa da Obesidade. Disponível em <http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>. Acesso em 08 de maio de 2017.

[6] Publications, H. H. (n.d.). Blue light has a dark side. Retrieved February 06, 2017, from <http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a->

[7] Duhigg, C. (2012). The power of habit: Why we do what we do in life and business. New York: Random House Publishing Group., p. 109

[8] Paulina Pchelin and Ryan T. Howell (2014). [The hidden cost of value-seeking: People do not accurately forecast the economic benefits of experiential purchases](#). [The Journal Of Positive Psychology](#) Vol. 9 , Iss. 4, 2014. Disponível em: <http://www.tandfonline.com/action/showCitFormats?doi=10.1080%2F17439760.2014.898316>

[9] McGonigal, K. (2012). The willpower instinct: How self-control works, why it matters, and what you can do to get more of it. New York: Avery, p. 24

[10] Tinyhabits. Disponível em <http://www.tinyhabits.com>. Acesso em 23 de maio de 2017.

[11] Duhigg, Charles. (2012). The power of habit: why we do what we do in life and business. New York, N.Y.: Random House : Books on Tape, p. 120

[12] National Center for Biotechnology Information. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22390518>. Acesso em 23 de maio de 2017.