

# As 6 Melhores Dicas para Formar Bons Hábitos

Imagine que ótimo seria se pudéssemos rodar a vida no piloto automático: tarefas, exercícios físicos, nutrição e trabalho. Como não somos robôs, o jeito é se adaptar e realizar tudo isso todos os dias. E a chave para não falhar é cultivar bons hábitos.

De acordo com uma pesquisa realizada pela [Duke University](#), hábitos são responsáveis por 40% das nossas atitudes diárias. Ou seja: se você não desenvolve bons hábitos de vida, perde quase metade de cada dia para a improdutividade ou simplesmente deixando de lado o que é importante.



## 6 dicas para bons hábitos

Confie: é possível ter bons hábitos sem se sacrificar. Para te ajudar, oferecemos a seguir seis dicas para fazer seus hábitos acontecerem da forma mais fácil.

# 1. Comece com simplicidade

A melhor maneira de formar bons hábitos é com foco e determinação. Mas se você tentar realizar uma mudança completa de vida, é possível que se frustre.

Por isso, comece com simplicidade. Selecione bons hábitos que sejam fáceis no início. Mais tarde, você pode aumentar a dificuldade e alcançar objetivos maiores aos poucos.

Se você quer meditar durante meia hora por dia, por exemplo, comece com dez minutos. Quando perceber que ficou fácil demais, aumente mais dez minutos e assim por diante. Quando perceber, já está meditando por meia hora sem falta todas as manhãs.

Pense na força de vontade como um músculo. Se você exercitá-lo um dia inteiro e parar, quando voltar a dor será grande. Fazendo um pouco por dia, o “peso” vai ficando mais leve e os bons hábitos de vida saudável aparecem.

Além disso, a motivação depende de muitas condições. Sua força de vontade pode aumentar e diminuir e, em alguns momentos, você não tem tanto controle sobre isso. Agora, se o hábito que você quer para a sua vida for fácil no início, mesmo sem estar completamente motivado você será capaz de agir.

## 2. Identifique-se com os hábitos

É muito importante que você escolha hábitos com os quais se identifica. Só assim será possível seguir aplicando todos os dias até chegar o momento em que você é “a pessoa que faz a coisa x”. “A pessoa que lê 24 livros por ano”, por exemplo.

Os hábitos bons não deve ser uma tarefa árdua. Devem ser algo verdadeiro sobre você, que combinem com a sua rotina e com o que você gosta de fazer. Temos certeza de que se você refletir, com certeza encontrará algo que desperta paixão e ainda é um hábito de vida saudável!

### 3. Mantenha streaks

Streak é a quantidade de vezes seguidas que você realizou sua atividade. Ou seja, significa uma série de vitórias na manutenção dos bons hábitos.

Manter um registro do seu hábito é importante para manter a motivação. Sempre que você completar o que quer fazer, marque no calendário que aquele dia você obteve sucesso. Quando perceber, terá mais dias marcados do que desmarcados.

É uma recompensa ver que você não escapa da rotina há duas semanas, por exemplo. Se chegar um dia em que você está desmotivado, vai se lembrar de que não quer perder o *streak*.

Aplicar técnicas de gamificação pode ajudar. Em um outro post, selecionamos alguns apps para [gamificar a sua vida](#), não deixe de conferir.

Lembre-se: quem performa excepcionalmente bem também comete erros. A diferença é que eles voltam à atividade assim que podem. Perder um dia não vai fazer você falhar em adquirir bons hábitos de vida no longo prazo. Não pense que é tudo ou nada.

Além disso, esqueça a frequência “três vezes por semana”. Fazer isso torna a formação de bons hábitos ainda mais difícil. Prefira realizar todos os dias. As atividades que você realiza com menor frequência provavelmente não serão hábitos no futuro.

### 4. Elimine o que pode te parar

Novos bons hábitos de vida sempre são muito frágeis. Por isso, elimine todo e qualquer obstáculo que possa te dar motivos para parar. Se não, você pode acabar pensando que aquilo não vale realmente à pena e que é melhor parar de uma vez.

Existe até mesmo um estudo científico que gerou a teoria

chamada de "[What the Hell Effect](#)" (ou Efeito F\*da-se).

Ela explica porque temos tendência a abandonar um hábito quando ele ainda está no início. Muitas vezes, você fica impaciente para conhecer os resultados e por isso acaba desistindo.

Assim, procure examinar todos os obstáculos que fazem você desistir da meta. Por exemplo: você quer aumentar sua taxa de leitura, mas se vê desistindo porque não quer carregar livros pesados por aí. A solução é adquirir um reader, como o Kindle ([conheça mais sobre o Kindle aqui](#)).

## 5. Crie lembretes

Como o hábito não está formado ainda, é preciso que você crie formas de se lembrar do que precisa fazer. Quando algo não faz parte da nossa rotina, nossa tendência é simplesmente esquecer.

Crie lembretes que o façam executar a tarefa todos os dias. Alguns [aplicativos de gestão de tarefas](#) podem ajudar.

## 6. Leia para encontrar a melhor forma de se habituar

Alguns livros podem ajudar bastante com a implementação dos seus bons hábitos. Eles ajudam a encontrar a melhor forma de inserir algo na rotina. Afinal, nem todos fazem do mesmo jeito.

Confira nossas sugestões, vindas da coleção de livros de não ficção da nossa plataforma:

### [Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes](#) – Stephen Covey

Stephen diz que para melhorar o seu caráter e ser uma pessoa realmente boa, é preciso mudar seus hábitos e trabalhar no

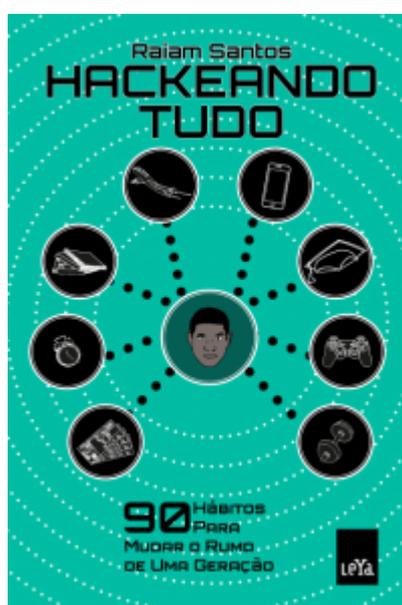
desenvolvimento pessoal. São sete dicas incríveis para quem quer realmente mudar o próprio destino.

Leia ou ouça o microbook por aqui:

[Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes](#)

## **Hackeando Tudo – Raíam dos Santos**

Raíam é um garoto prodígio que estudou na melhor escola de economia do mundo, viajou para mais de 30 países e lançou este livro sem ajuda de marketing ou editora. Aqui, ele lista 70 dicas que pesquisou para otimizar seus próprios bons hábitos e alcançar tudo isso.



## **O Poder do Hábito – Charles Duhigg**

Este livro é obrigatório para quem quer formar hábitos bons. Charles analisa em vários aspectos como os hábitos são capazes de mudar nossas vidas pessoais e até o mundo. Na obra, ele também discute o funcionamento dos hábitos, para que você possa entender bem e aplicar na sua vida.



# **Avalie, reconheça e recompense o seu progresso**

É claro que para promover uma mudança de hábito, é essencial definir, antes, as suas metas. E uma coisa importante é que você precisa pensar em longo prazo, porém, com pequenos objetivos para serem cumpridos em etapas.

Afinal, quando se trata de mudança de comportamento, não existe milagre. E, também, não há resultado que aparece da noite para o dia. Ou seja, é um processo. Um passo de cada vez, andando sempre para a frente. E se você realmente fizer o dever de casa com empenho e dedicação, os resultados começarão a aparecer.

Por isso é fundamental monitorar cada etapa e reconhecer todas as conquistas, por menores que elas sejam. E já que uma conquista é sempre relevante, vamos celebrá-las! Seja criativo e descubra a melhor forma de fazer isso. Pode ser uma ida ao cinema, um jantar especial... Existem incontáveis opções.

No entanto, como já foi mencionado nesse post, apesar do seu empenho, pode ser que a sua estratégia para criar bons hábitos não funcione exatamente como o esperado. Então, nós vamos reforçar: isso não é motivo para chutar o balde e desistir. Pelo contrário, se você estiver monitorando, irá identificar o problema rapidamente, permitindo assim redesenhar os seus planos e seguir adiante.

## **Bons hábitos levam tempo, mas valem a pena**

Cada pessoa demora um tempo só dela para formar um hábito. Assim, procure não ter pressa e trabalhe neles aos poucos. Além disso, teste técnicas diferentes para mantê-los. Se um app de gerenciamento não deu certo, tente outro ou passe para

uma agenda de papel! Não deixe que as ferramentas o façam desistir.

Se quiser ler mais sobre motivação, não deixe de conferir nossos microbooks sobre o assunto na categoria Motivação & Inspiração, no [app 12min](#).

Boa leitura!