

O jeito eficaz de criar hábitos positivos na sua vida

Entrar para a academia, aprender um novo idioma, perder peso, ler vários livros por mês. O que essas coisas têm em comum? É simples: todas elas são objetivos alcançáveis através de hábitos. E esses hábitos também tem algo em comum: são todos possíveis de se adquirir. Ser mais saudável, falar outra língua ou ser um leitor ávido é só questão de seguir alguns passos até que tudo se torne parte da sua rotina.

O ser humano, para o bem ou para o mal, funciona assim: com hábitos. Mesmo achando que estamos no controle total das nossas vidas, o que fazemos basicamente é repetir hábitos o tempo todo.

Acordar cedo, andar mais rápido ou mais devagar, fazer certo caminho para ir trabalhar. Tudo, basicamente, parte de hábitos que foram incorporados e fazem parte da nossa rotina. E sabendo disso, a ideia deste texto é tomar o controle da situação e aprender a criar apenas hábitos positivos para nossa vida. Vamos lá?

Como funcionam os hábitos?

No super famoso [O Poder do Hábito](#), o autor Charles Duhigg explica que nosso cérebro é mais poderoso do que imaginamos. Ele está sempre buscando maneiras de automatizar tarefas e facilitar nossa vida. É nesse processo que os hábitos são acionados.

[O Poder do Hábito](#)

Na prática, um hábito funciona em três etapas:

- Primeiro, um **gatilho** é acionado a partir de um acontecimento. O cérebro, então, entende esse gatilho e escolhe qual rotina já conhecida vai usar a partir dele;
- A **rotina** então acontece, na forma de uma ação física, emocional ou mental que é acionada pelo cérebro;

- O cérebro então registra que aquela rotina como bem sucedida, então ela é armazenada, formando novo um hábito.

Como criar novos hábitos

Depois de entender como funciona um hábito, as pessoas passaram a tentar controlar a criação deles em suas vidas – e nas dos outros.

Um exemplo clássico é o de Claude Hopkins, um publicitário americano. Ele criou na mente das pessoas o hábito – aparentemente tão básico – de escovar os dentes. Em seus anúncios, ele questionava: “Passe sua língua nos dentes. Você sente uma camada sobre eles? Essa camada faz com que seus dentes percam a cor e se deteriorem.” Após acionar esse gatilho, seus anúncios anunciavam uma marca de pasta de dentes que acabaria com esse problema.

É assim, então, que nasce um hábito. Um gatilho é criado, uma rotina é associada a ele, e uma recompensa mental ou física é criada junto à rotina para validá-la.

Comece já com um fim em mente

Para quem quer estabelecer um novo hábito positivo na vida, o primeiro passo é básico e ao mesmo tempo crucial. Tudo começa com um objetivo final.

Se você pretende criar o hábito de frequentar uma academia todos os dias, coloque um objetivo de emagrecer x quilos. O hábito de aprender um novo idioma pode ser associado a uma viagem internacional. O importante é saber onde quer chegar, para facilitar o caminho até lá.

Até mesmo a ação de definir objetivos para si mesmo consiste em um hábito a ser exercitado: o de liderança pessoal.

A partir daí, siga o conselho de Stephen R. Covey no livro [Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes](#). Para atingir seus objetivos, você precisa visualizar o resultado de cada ação antes de executá-la. Liste valores e princípios em que você

acredita, e os objetivos maiores que você deseja alcançar em sua vida. Essa declaração deve servir como uma bússola que vai te ajudar a alcançar seus objetivos e instaurar de vez os bons hábitos que deseja na sua vida.

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

Dedique seu tempo, energia e saúde

Com um objetivo em mente, é hora de se dedicar. Antes de pensar no hábito que quer adquirir, porém, pense nos que você já tem. Quantas vezes sua mãe precisou insistir para que você escovasse os dentes direito? Quanto tempo você passou reclamando até se acostumar a acordar cedo? Não foi fácil, né? Por isso, se quiser criar um novo hábito, se prepare para a etapa da dedicação. A propósito, talvez ela seja a mais difícil. Dedicar seu tempo, sua energia e mesmo sua saúde é o único caminho para aprender de fato um novo hábito positivo. Hábitos só são adquiridos ao longo do tempo, com dedicação diária e disciplina.

Na academia, comece devagar com a ajuda de um profissional. No idioma novo, aprenda uma certa quantidade de palavras novas por dia. Para perder peso, se dedique a cortar algum alimento ruim que você consome diariamente. Você vai chegar lá, acredite.

Os hábitos dos grandes líderes

Toda empresa tem uma série de hábitos recorrentes, repetidos no dia a dia de todos que trabalham lá. Empresas bem-sucedidas são justamente as que cultivam bons hábitos e os utilizam para tomar as melhores decisões.

No início dos anos 2000, por exemplo, o Hospital Rhode Island era considerado um dos melhores dos Estados Unidos. Foi assim até uma cultura tóxica se instaurar, com médicos tratando mal os enfermeiros e eles passando o hábito ruim até chegar nos pacientes. Um diretor de qualidade do hospital conseguiu reverter a situação, mas, para isso, a cultura da empresa foi

radicalmente mudada.

Por esse tipo de situação, bons líderes devem ter todo o cuidado possível com os hábitos de sua empresa. Bons hábitos devem ser mantidos para o bom funcionamento da organização e os maus devem ser erradicados a qualquer preço. Se a dificuldade de criar uma nova rotina pessoalmente já é enorme, imagine fazer isso no nível de uma empresa.

Dicas rápidas para criar bons hábitos

Tudo bem, já explicamos que adquirir um novo hábito dá bastante trabalho. Não é por isso que vão deixar de existir alguns hacks rápidos para chegar lá mais rápido:

- **Acredite em mentores.** Profissionais de determinada área, professores particulares, pessoas bem sucedidas que têm o hábito que você deseja. Busque-as, ouça seus conselhos e se inspire.
- **Estratégia “a longo prazo”.** Não tente conseguir nada a curto prazo. Hábitos não funcionam assim. Tenha um *mindset* definido para meses a frente, sempre.
- **Controle expectativas.** Criar expectativas falsas é um problema e tanto. Se você quer começar a falar francês, não pense que já vai poder viajar para Paris daqui duas semanas. Só vai te causar frustração.
- **Faça tudo pelo motivo certo.** Quer criar um novo hábito? Ótimo. Mas por que razão? Se questione se todo o esforço vai valer a pena, quais as consequências disso em sua vida e quais serão os ganhos para você.
- **Não sofra mais que o necessário.** Se você vai se dedicar, ter disciplina e se esforçar bastante, pare um pouco para pensar. Quais sacrifícios valem a pena e quais não valem?

Por fim, se quiser aprender na prática a mudar de hábitos com mais facilidade, não deixe de ler [0 Poder do Hábito](#). Ele não é um best seller à toa. ☐

E você, tem algum hábito super positivo que conseguiu adquirir

na sua vida com esforço e dedicação? Comente aqui!

PS: No [12min](#), temos conteúdos MUITO bacanas sobre esse assunto, em um formato super fácil de consumir, em texto e áudio. Baixe o app na Play Store ou na App Store e bons aprendizados!