

30 de Novembro

2014

**Winning
Management
Consulting**

[COMO CRIAR NOVOS HÁBITOS]

Elaborado por Fábio Santos



Como criar novos hábitos

Sucesso é algumas pequenas e simples disciplinas, praticadas todos os dias; enquanto o fracasso é simplesmente alguns erros de julgamento, repetidos todos diariamente.

Jim Rohn

Aquilo que fazemos todos os dias, repetidamente, determina o nosso sucesso. Algumas destas atividades ocorrem mesmo sem darmos conta e, sem nos apercebermos, definem-nos. Definem a nossa produtividade, a nossa mentalidade e consequentemente o caminho que seguimos nas nossas vidas.

Porque não então criar hábitos que nos sejam benéficos para atingirmos os nossos objetivos e sonhos? Pretendo com este artigo demonstrar que mudar os nossos hábitos diários não é tão difícil como possamos pensar e podemos consegui-lo seguindo apenas 7 passos simples.

Os 7 passos para criar um novo hábito são os seguintes:

1. *Toma uma decisão*
2. *Não permitas exceções!*
3. *Comunica o teu objetivo*
4. *Visualiza o comportamento*
5. *Cria uma afirmação*
6. *Cria um compromisso*
7. *Recompensa-te*



1. Toma uma decisão

Decide claramente que te vais começar a comportar duma forma específica, em 100% das vezes que tal comportamento é necessário.

Por exemplo, imaginemos um cenário em que a decisão é acordar mais cedo todas as manhãs para praticar exercício físico. O comportamento a seguir seria qualquer coisa como: programar o despertador para uma certa hora; quando este despertasse, levantar imediatamente da cama; vestir o equipamento de treino e começar a sessão de exercício. O objetivo é fazer isto repetidamente até a tarefa se tornar automática.

2. Não permitas exceções!

Este passo é crítico para formar novos hábitos.

Seguindo o exemplo de acordar cedo para praticar exercício. Se a decisão for a de acordar todos os dias às 7 horas da manhã não se pode arranjar desculpas, ou até mesmo racionalizar a situação, para que esta não aconteça.

Exceções permitem uma quebra no comportamento que se está a tentar desenvolver e tornam a criação do hábito mais morosa. Em casos extremos podem até mesmo criar uma disrupção completa, tornando impossível alcançar o hábito desejado.

3. Comunica o teu objetivo

Dizer a toda a gente quanto possível que se está a trabalhar para um novo objetivo e, para o alcançar, se vai desenvolver um novo comportamento.

Este passo permite que o individuo que se propôs a mudar os seus hábitos se mantenha disciplinado e motivado para o fazer. Ao comunicar os seus objetivos, o individuo está a manter as pessoas que o rodeiam atentas à forma como este se comporta, mantendo-o focado e empenhado em não se desviar do caminho que se propôs. Comunicar torna também exceções menos prováveis de ocorrerem.

4. Visualiza o comportamento

Este passo prende-se com um fator psicológico.

Quanto mais vezes o individuo se visualizar a comportar de certa forma relativamente a uma situação específica (no exemplo, levantar-se e fazer exercício), mais rapidamente este comportamento será aceite pelo seu subconsciente e mais rapidamente ficará “programado” como uma parte permanente da sua personalidade.

Esta visualização permite ao individuo acreditar que o novo comportamento já faz parte da sua rotina, tornando-o mais simples de realizar e mais difícil de arranjar desculpas para não o fazer.

5. Cria uma afirmação

O passo seguinte é criar uma afirmação. O individuo deve repetir constantemente esta afirmação para si próprio. Esta repetição contínua faz com que o desenvolvimento do novo hábito ocorra mais rapidamente

No exemplo, uma afirmação poderia ser “Eu levanto-me todos os dias às 7 horas e começo imediatamente a minha rotina de treino”. Para que esta afirmação enraíze no subconsciente do individuo, esta deve ser dita em voz alta e não apenas “para dentro”. Este passo cria também um compromisso do individuo para com o comportamento.

6. Cria um compromisso

O comportamento desejado deve ser constantemente praticado. Este é talvez o passo mais difícil na construção de um novo hábito. Difícil porque existirá sempre a tendência de se voltar ao comportamento que se pretende eliminar. No exemplo poder-se-ia considerar algo como dormir até mais tarde, ou não praticar exercício.

Criar um compromisso e segui-lo permite que, ao fim de algum tempo, praticar o comportamento desejado seja extremamente simples e em última instância, automático. Por outro lado, seguindo o compromisso, não praticar o comportamento causa uma sensação de desconforto no individuo.

7. Recompensa-te

Após cada vez que o novo comportamento é realizado, o individuo deve dar a si próprio uma recompensa pelo trabalho bem feito. Isto permite criar uma associação de prazer relativamente ao comportamento desejado.

Rapidamente a pessoa começa a realizar o novo comportamento para obter a sua recompensa. Esta recompensa depende de pessoa para pessoa e não deve ser dada em qualquer outra situação. Desta forma cria-se uma ligação entre um comportamento específico e uma determinada recompensa.

Conclusão

Criar um novo hábito pode não ser tão difícil como parece à primeira vista. Seguindo estes simples passos, qualquer um consegue desenvolver hábitos que lhe sejam benéficos e que estejam alinhados com os seus objetivos pessoais.

