

Mude seus  
**Hábitos**

Um guia completo para manter o  
foco no que realmente importa  
e alcançar seus objetivos

# Introdução

Você quer ser uma pessoa mais produtiva? Quer se tornar uma pessoa mais disciplinada e alcançar seus objetivos?

Ótimo! Escrevi esse ebook pensando em você. Mas eu tenho algo para lhe dizer: não adianta pensar em produtividade, em disciplina, em conquista de sonhos e objetivos se não pensar em hábitos.

São seus hábitos que determinam como será seu dia. São seus hábitos, bons ou ruins, que te guiam de forma silenciosa sem que você perceba.

Chegou a hora de tomar o comando da sua vida. Chegou a hora de mostrar quem realmente manda no seu dia.

Eu escrevi este ebook como um guia gratuito que vai ajudar pessoas como você a progredir na saúde, nos negócios e na vida. Compartilhe com qualquer pessoa que você acredite que poderá se beneficiar deste ebook.

Para mais ideias sobre como mudar sua vida para melhor, visite o [OlheForadaCaixa.com](http://OlheForadaCaixa.com).

Boa leitura!



## **Chico Montenegro**

Fundador do Olhe Fora da Caixa, empreendedor e dedicado a inspirar e transformar vidas.

Neste ebook eu vou lhe mostrar como é possível:

- ✓ Reverter os seus maus hábitos e se focar nos bons.
- ✓ Como evitar os erros comuns que a maioria das pessoas cometem
- ✓ Reservar um tempo para novos hábitos (mesmo com uma vida agitada).
- ✓ Como superar a falta de motivação e força de vontade.
- ✓ Como se por nos trilhos após se desviar dos seus principais objetivos.
- ✓ Como desenvolver uma identidade mais forte e acreditar em si mesmo.
- ✓ Como projetar o seu ambiente para tornar mais fácil o seu sucesso.
- ✓ A ciência de como o seu cérebro processa hábitos.
- ✓ Como fazer grandes mudanças na sua vida sem se sobrecarregar.
- ✓ E o mais importante: como pôr essas ideias em prática na vida real.

## Olhe Fora da Caixa // [olheforadacaixa.com](http://olheforadacaixa.com)



Este é um sonho antigo, que começou a ganhar forma em 2012. Mesmo empreendendo há 10 anos (comecei aos 22), tive momentos na vida em que trabalhei com o que eu não gostava, somente para ter dinheiro. Posso dizer que esse é um caminho que não pretendo seguir novamente e nem aconselho que você siga. Se for empreender, não faça por dinheiro. Faça por propósito.

Depois de ter fundado uma empresa de design (que acabei vendendo 2 anos depois), trabalhei com vendas, fui sócio de uma empresa de alarmes automotivos que quebrou e criei em 2009 o primeiro blog voltado para redes sociais do Brasil. Naquela época eu havia me tornado um profissional de marketing digital. O blog cresceu, me deu autoridade e me tornei um dos 100 melhores profissionais de marketing digital em 2010. Em 2011 fundei uma agência de marketing digital que existe há 5 anos e estava indo muito bem.

Mas eu não estava feliz e resolvi mudar de novo. Muita gente me pergunta "Por que?". A resposta é "Insatisfação". Eu não me sentia mais feliz trabalhando com marketing.

Tinha um blog bem sucedido, uma agência indo muito bem, mas não estava feliz. Faltava algo em mim. Me sentia vazio e desenvolvendo algo que não tinha propósito. De alguma forma, isso não interligava com o que eu acreditava ser bom.

Vendi tudo. Vendi o blog, minha parte na sociedade da agência e até meu carro. Fiz essa mudança radical pensando em uma única coisa: voltar a empreender em algo com propósito. Assim nasceu o Olhe Fora da Caixa - um projeto dedicado a inspirar, motivar e te ajudar a descobrir suas possibilidades em busca de um trabalho e uma vida que você deseja.

# Por que é tão difícil focar nos bons hábitos?

Parece ser extremamente fácil cair em rotinas não saudáveis. Na verdade é fácil e tentador:

- Comer fast food, chocolates e refrigerantes.
- Se jogar no sofá em frente a TV ao invés de ir à academia.
- Fazer todo dia um trabalho que você odeia (essa é a pior).
- Roer as unhas.
- Fumar.
- E por ai vai...

Temos comportamentos não saudáveis e improdutivos de sobra, e todos nós lutamos contra eles em alguns momentos da vida. É uma briga que muitas vezes perdemos. Na maioria da vezes perdemos.

Mas por quê? Você quer viver uma vida saudável, plena e extraordinária, e de vez em quando você provavelmente fica realmente motivado e inspirado para fazer uma mudança. Então, como é mais provável que, a esta altura, no próximo ano, você esteja fazendo a mesma coisa em vez de fazer algo melhor? Por que é tão difícil focar nos bons hábitos?

Nós desejamos muito mudar, mas na maioria das vezes fazemos isso de forma errada. Nesse ebook eu vou compartilhar com você uma mistura de ciência e experiências reais que mostram uma melhor estratégia para fazer mudanças duradouras na sua vida.

Vamos em frente?

## O erro comum que você deve evitar

Transformações e sucessos do dia para a noite ganham muita propaganda exagerada. (Por uma boa razão, afinal, quem não gostaria de ser mais bem sucedido em menos tempo?)

Mas aqui está o problema: quando você ouve sobre uma transformação drástica (como alguém perdendo 45 kg) ou uma história incrível de sucesso (como alguém construindo um negócio de alguns milhões de reais em um ano), a única coisa que você sabe é o acontecimento que as pessoas estão comentando. Você não ouve nada sobre o processo antes disso acontecer ou sobre os hábitos que levaram ao resultado final.

É como dizem por ai: ninguém vê os bastidores, somente a produção final.

É fácil deixar essas histórias impressionantes te enganarem a ponto de você fazer coisas demais e muito cedo. Eu sei porque fiz isso em alguns momentos da minha vida. Quando você está motivado e inspirado para mover a sua vida para o próximo nível, é muito fácil ficar obcecado com o resultado final. Então você começa a criar metas cada vez mais complexas e não calculadas.

*EU preciso ganhar 100 mil reais no primeiro mês do meu empreendimento. EU preciso perder 9 kg (ou 18, ou 27, ou 45). EU preciso acordar mais cedo ainda. EU preciso meditar 3 dias por semana (ou 5, ou 7).*

É natural pensar que nós precisamos do resultado, da transformação, do sucesso do dia para a noite. Mas isso não é o que você precisa. Você precisa de hábitos melhores e duradouros. Um passo por dia, 1% melhor a cada dia.

É tão fácil superestimar a importância de um momento definitivo e subestimar o valor de tomar melhores decisões diariamente.

Quase todo hábito que você tem – bom ou mau – é o resultado de várias decisões pequenas ao longo do tempo. Eu chamo isso de decisões de 1 Segundo ou “Mini-Hábitos”. E se isso for verdade, se os problemas que você está encarando agora são os resultados de milhares de pequenas decisões feitas ao decorrer dos anos, então não faria sentido esse caminho de sucesso, saúde, felicidade, realização, sentido e vitalidade acontecer também através de milhares de decisões diárias?

E ainda assim nós nos esquecemos facilmente disso quando queremos fazer uma mudança.

Quando você se torna obcecado em atingir um resultado rapidamente, a única coisa que você pensa é como conseguir o seu objetivo. E aí que acaba se esquecendo de entender que o processo de alcançar os objetivos é tão importante quanto conseguir alcançá-los. O desejo de atingir resultados rapidamente te engana, fazendo pensar que o resultado é o prêmio. Não é.

Mas aqui está a verdade...

Se tornar o tipo de pessoa que você gostaria – alguém que vive a partir de um padrão mais forte, alguém que acredita em si mesmo, alguém que as pessoas podem contar – tem a ver com o processo diário que você segue e não o produto final que você deseja conquistar.

Sabe aquela história de que é o caminho que importa e não a chegada? Pois é, eu achava balela, mas é a mais pura verdade.

Por que isso é verdade? Porque a sua vida hoje é essencialmente o resumo dos seus hábitos.

O quão em forma ou fora de forma você está? Um resultado dos seus hábitos.

O quão feliz ou infeliz você está? Um resultado dos seus hábitos.

O quão bem sucedido ou malsucedido você está? Um resultado dos seus hábitos.

O que você faz repetidamente, no fim das contas, forma a pessoa que você é, as coisas que você acredita e a personalidade que você retrata.

O erro mais comum que as pessoas cometem é colocar a sua visão em um acontecimento, uma transformação, um sucesso da noite para o dia que elas querem alcançar – ao invés de focar nos seus hábitos e rotinas.

Eu fiz muito isso, como todo mundo faz. Hoje em dia, eu ainda estou aprendendo como controlar os meus hábitos, assim como você. É uma constante. Nunca devemos parar de controlar nossos hábitos.

Mas estudando e utilizando técnicas, conceitos, conselhos e ferramentas que aprendi em diversos livros, alguns cursos e até estudos de pesquisa acadêmica com experiências reais feitas com diversas pessoas, consegui progredir em várias áreas da minha vida. Neste ebook, eu quero compartilhar este processo para que você pare de perseguir qualquer tipo de sucesso do dia para a noite e possa se focar nos seus objetivos a longo prazo.

Vamos começar falando sobre a ciência de focar nos bons hábitos.

# A ciência de como os seus hábitos funcionam

Existe um padrão simples de 4 passos que todos os hábitos seguem.

Basicamente ele é conhecido como “**Os 4 'R's das mudanças de hábitos**”:

1. **Relembrar** (O gatilho que dá início ao comportamento)
2. **Rotina** (O comportamento por si só - a ação que você toma)
3. **Recompensa** (O benefício que você ganha por seguir o comportamento)
4. **Repetição** (Se a recompensa lhe causa prazer, você irá continuar fazendo até virar um hábito.)

Essa sequência foi comprovada várias vezes por pesquisadores e psicólogos. Eu havia visto essa técnica em alguns livros, mas aprendi o uso dela no livro “O Poder do Hábito”, de Charles Duhigg. Na verdade Duhigg apresenta uma sequência usando apenas 3 passos, que ele chama de “deixa”, “rotina” e “recompensa”. Eu acrescentei o quarto passo ao meu método, utilizando e testando outras técnicas.

Vou te mostrar como os quatro “R”s são na vida real, aplicando essa mesma estrutura em um hábito típico (Neste caso, atendendo um telefonema).

**Primeiro passo:** O seu telefone toca (relembrar). Essa é a lembrança que inicia o comportamento. O toque age como um gatilho ou deixa para te dizer que você deve atender o seu telefone. É a lembrança que inicia o comportamento.

**Segundo passo:** Você atende o telefone (rotina). Esse é o comportamento real. Quando o seu telefone toca, você tem o hábito de atendê-lo.

**Terceiro passo:** Você descobre quem está ligando (recompensa). A recompensa é o benefício ganho por exercer o comportamento. Neste caso, a recompensa por completar o hábito foi satisfazer a sua curiosidade em descobrir quem estava te ligando.

**Quarto passo:** Se a recompensa lhe traz prazer e não dor, você tende a repetir ela em diversos momentos criando um hábito.

**Resultado:** Se a recompensa é positiva, então o ciclo forma um loop de feedback positivo, que diz ao seu cérebro: “da próxima vez que essa lembrança acontecer, faça a mesma coisa.” (por exemplo: quando o telefone tocar novamente, atenda-o e você saberá quem está ligando).

Siga esse mesmo ciclo repetidas vezes e você vai acabar parando de pensar sobre ele. O seu comportamento irá simplesmente se tornar um hábito.



Como você pode usar essa estrutura para criar novos hábitos e realmente se focar neles?

Fácil. Vamos lá:

**Primeiro passo:** Use um hábito atual como relembração para o seu novo hábito. Se você falar com algum amigo que está buscando criar novos hábitos, ele talvez te diga que você precisa ter apenas mais força de vontade. Eu discordo.

Ficar motivado e tentar lembrar-se de exercer um novo comportamento é exatamente o caminho errado a seguir. Se você pensar sobre isso, faz sentido. Às vezes você se sente motivado e às vezes não, certo? Então por que você quer depender de motivação (algo que está mudando) para criar um novo hábito (algo que você quer que seja constante)?

Nunca confie o sucesso do seu planejamento na força de vontade. Ela é uma questão de saber controlar sua energia. Por isso às vezes temos força de vontade e às vezes não estamos nem um pouco inspirados. Quando isso ocorre, não sabemos administrar bem nossa energia.

Por isso a relembração – o gatilho para o seu novo comportamento – é uma parte tão crucial da formação do seu novo hábito. Uma boa relembração torna mais fácil para você começar o seu hábito codificando o seu comportamento em algo que você já faz, em vez de depender de motivação.

Motivação é bacana e, assim como o banho, é recomendada todos os dias. Mas ela não lhe ajudará a criar novos hábitos.

Por exemplo, eu não era um cara que gostava muito de ler. Então, há uns 4 anos, eu pesquisei muito sobre como ler melhor e mais rápido. Acredite, existem milhares de técnicas. Mas, assim como qualquer dieta, só funcionam se utilizadas corretamente. Qualquer técnica funcionaria se eu seguisse corretamente.

Escolhi algumas boas ideias e criei um método. Explico este método no vídeo **"Como ler um livro por semana - A Simples Técnica!"** abaixo (basta clicar na imagem e assistir no Youtube):



Para deixar as coisas ainda mais fáceis e me prevenir de ter que lembrar de como eu deveria ler mais, espalho livros que eu estou lendo pela casa e escritório. De manhã, sempre tomo meu café na mesa da cozinha e lá está um livro. Então, sempre dedico 30 minutos para ler o livro que esta na mesa.

O mesmo acontece a noite. Eu sempre sou fisgado pela televisão. Mas deixo um livro na mesinha da sala. Quando sento para ver TV, "plim", o gatilho da lembrança ativa ao ver o livro - e então eu leio.

Colocar um lembrete visível e vincular o meu novo hábito a um comportamento atual tornou muito mais fácil a mudança. Sem necessidade de motivação. Sem necessidade de lembrar. Hoje em dia já leio de forma natural, não preciso mais dos lembretes e quando não leio, sinto muita falta.

## Como escolher a sua relembração

Não importa se é exercício físico, alimentação saudável, ou criação de arte ou de um novo negócio. Não espere que você foque magicamente em um novo hábito sem montar um sistema que torne mais fácil o começo. Por essa razão, escolher a relembração correta para o seu novo hábito é o primeiro passo para tornar a mudança mais fácil.

A relembração que você escolhe para iniciar o seu novo comportamento é específica para a sua vida e para o hábito que você está tentando criar. Não existe um segredo para fazer isso, você mesmo deve criar sua relembração (assim como eu criei para ler mais).

A melhor forma que eu conheço para encontrar uma boa relembração para o seu novo hábito é fazer duas listas: Na primeira linha, escreva as coisas que você faz todo dia, sem falta.

Por exemplo:

- Tomar banho
- Calçar os sapatos
- Escovar os dentes
- Dar descarga
- Sentar-se para jantar
- Desligar as luzes
- Ir para a cama

Você muitas vezes perceberá que vários destes itens são hábitos diários saudáveis, como lavar o rosto, tomar chá ou comer uma fruta pela manhã, escovar os dentes, e por aí vai. Essas ações podem servir como lembranças para os seus novos hábitos saudáveis. Por exemplo, *“Após eu tomar meu café da manhã, vou ler um livro por 30 minutos.”*

Na segunda lista, escreva as coisas que acontecem contigo todo dia.

- Você sai de casa para o trabalho
- Você recebe uma mensagem de texto
- Vê um comercial na TV
- Uma canção termina
- O sol se põe

Esses acontecimentos podem agir também como gatilhos para os seus novos hábitos. Por exemplo: *“Quando surgir um comercial na TV, eu sairei do sofá e farei algo mais produtivo.”*

Com essas duas listas, você terá uma grande variedade de coisas que você já faz ou já responde todos os dias. Essas são lembranças perfeitas para os seus novos hábitos.

Por exemplo, vamos imaginar que você quer se sentir feliz. Expressar gratidão é uma forma comprovada de aumentar a felicidade. Usando a lista acima você pode pegar a lembrança *“sentar-se a mesa para o café da manhã com a família”* e usá-la como deixa para dizer uma coisa pela qual você se sente grato. Eu faço questão de tomar café da manhã na mesa da cozinha com minha esposa. São nesses momentos que conversamos sobre planos, ideias e somos gratos por estarmos juntos.

Esse é o tipo de comportamento pequeno que pode florescer como uma perspectiva mais grata da vida em geral.

**Segundo passo:** Torne os seus hábitos incrivelmente fáceis de começar

Como eu mencionei no início desse ebook, é incrivelmente fácil ser pego pelo desejo de fazer enormes mudanças na sua vida. Nós vemos as incríveis transformações de perda de peso e pensamos que nós precisamos perder 13 kg nas próximas 4 semanas. Não vai acontecer. Nós vemos atletas de elite na TV e desejamos correr mais rápido ou em uma maratona. Nós queremos ganhar mais, fazer mais, ser mais... agora mesmo. Tudo tem que ser agora!

Eu senti essas coisas também, então eu te entendo. E, no geral, eu aplaudo o entusiasmo. Eu fico feliz que você queira coisas grandes para sua vida e eu quero fazer o que eu puder para ajudar você a conquistá-las. Mas é importante lembrar que uma mudança duradoura é um produto dos hábitos diários, e não uma transformação que acontece uma vez na vida.

Se você quer começar um novo hábito e começar a viver de forma mais saudável e mais feliz, então eu tenho uma sugestão que merece ser enfatizada sempre: **Comece pequeno, com calma, e você irá longe.**

O quão pequeno? Bom, ao começar a ler mais e criar esse hábito, eu lia duas ou três páginas por dia e levava até dois meses lendo um livro. Atualmente, leio cerca de 50 páginas por dia e 4 livros por mês, sem esforço algum.

No começo, o desempenho não importa. O que importa é se tornar o tipo de pessoa que foca nos seus novos hábitos – não importa o quão pequeno ou insignificante eles pareçam. Você pode desenvolver para o nível de desempenho que você deseja uma vez que o comportamento esteja consistente.

## O seu dever de casa:

*Escolha um novo hábito que você quer começar. Agora se pergunte:  
"Como eu posso tornar esse novo comportamento tão fácil de fazer  
a ponto de não poder dizer não?"*

*Então, comece a fazer pequeno, mas faça todos os dias.*

**Terceiro passo:** Sempre se recompense (isso é muito importante)!

É importante celebrar. Quando se trata de se focar em hábitos melhores, há uma razão importante para sempre se recompensar: nós queremos continuar fazendo coisas que nos fazem se sentir bem.

E aí está o porquê de ser tão importante se recompensar toda vez que você pratica o seu novo hábito.

Por exemplo, se eu estou trabalhando em direção a um objetivo atlético, eu frequentemente irei falar para mim mesmo, no fim do exercício: "Hoje foi bom" ou "Bom trabalho. Você progrediu hoje." No final de cada dia eu olho para minha agenda, vejo minhas tarefas concluídas e, se foi bom, sempre digo em voz alta: "Hoje foi muito bom.. Pra cima que amanhã tem mais..."

Sinceramente, quando eu li sobre essa técnica da recompensa achei besteira e não quis fazer. Mas em algum momento resolvi testar e realmente funciona. Por exemplo: ao final deste capítulo, se eu concluir dentro do prazo que determinei, irei até o Starbucks tomar um belo café lendo um novo livro (gosto muito de fazer isso...rs).

Você pode levar um tempo para se acostumar a recompensar-se com um diálogo interno positivo se você não é alguém que costuma fazer isso. Mas, mesmo que pareça bobagem, pesquisas comprovam que a recompensa é uma parte importante do processo do hábito. Se dê o devido crédito e curta cada pequeno sucesso.

### Um lembrete:

*Tenha certeza que os hábitos que você está tentando construir são de fato importantes para você. É difícil encontrar uma recompensa em algo quando você só está fazendo porque pensa que outra pessoa espera ou aprovaria isso. É a sua vida, então tenha certeza de que você está gastando o seu tempo em coisas que são importantes para você.*

***Não viva a vida de outras pessoas, viva a sua!***

Agora que nós terminamos com a ciência da formação de hábitos, vamos falar sobre como usá-los na vida real.

Vamos para a prática?

# Hábitos baseados na identidade:

## Como realmente se focar nos seus objetivos a longo prazo

Nós já vimos a ciência da formação de hábitos, mas no mundo real constantemente há uma diferença entre teoria e prática.

Sempre que eu escrevo, eu faço o meu melhor para não meramente compartilhar ideias baseadas na ciência ou em pensamentos depois de um copo de café, mas também para realçar lições do mundo real que tornam mais fácil pôr essas ideias em prática. Gosto de teorias, mas sempre aprendi com exemplos práticos e acredito que assim também fique fácil para você.

Isso é especialmente importante quando se fala em construção de hábitos melhores. Todos nós queremos nos tornar pessoas melhores – mais fortes e saudáveis, mais criativas e qualificadas, um melhor amigo e membro da família, mais bem sucedido em nossas profissões e empreendimentos - mas mesmo se ficarmos realmente inspirados e começarmos a fazer as coisas de uma forma melhor, é difícil focar de verdade em novos comportamentos. É mais provável que, nesse mesmo período no próximo ano, você esteja fazendo a mesma coisa ao invés de estar desempenhando um novo hábito com facilidade.

Para nossa sorte, existe uma estratégia conhecida como “**hábitos baseados na identidade**” para tornar as mudanças mais fáceis e focar nos seus objetivos a longo prazo.

Vamos conhecê-la.

## Hábitos Baseados na Identidade: Como Criar Hábitos Duradouros

A chave para criar hábitos duradouros é focar primeiro na criação de uma nova identidade. Os seus comportamentos atuais são simplesmente um reflexo da sua identidade atual. O que você faz agora é um reflexo do tipo de pessoa que você acredita que é (consciente e inconscientemente).

Para mudar o seu comportamento para melhor, você precisa começar a acreditar em novas coisas para você mesmo. Precisa começar a acreditar que você já é a pessoa que quer se tornar.

Imagine como nós tipicamente estabelecemos objetivos. Nós normalmente começamos dizendo "eu quero perder peso" ou "eu quero ficar mais forte". Se você tiver sorte, alguém talvez te diga "Isso é ótimo, mas você deve ser mais específico".

E então você fala "eu quero perder 9 kg" ou "eu quero fazer uma reeducação alimentar durante 30 dias".

Esses objetivos são centrados no nosso desempenho ou na nossa aparência.

Objetivos de desempenho ou aparência são ótimos, mas eles não são as mesmas coisas que hábitos. Se você já está desempenhando um comportamento, então esses tipos de objetivos podem te ajudar a seguir em frente, **mas se você está tentando começar um novo comportamento, então eu acredito que seria muito melhor começar com um objetivo baseado na identidade.**

A imagem abaixo mostra a diferença entre objetivos baseados na identidade e objetivos baseados no desempenho e aparência.



O interior da mudança de hábito e da construção de hábitos melhores é a sua identidade. Cada ação que você desempenha é guiada pela crença fundamental de que é possível. Então, se você muda a sua identidade (o tipo de pessoa que você acredita ser), será mais fácil mudar as suas ações.

O motivo de ser tão difícil focar em novos hábitos é que nós frequentemente tentamos atingir um objetivo baseado em desempenho ou aparência sem mudar a nossa identidade. Na maioria das vezes nós tentamos atingir resultados antes de provar para nós mesmos de que nós temos a identidade do tipo de pessoa que nós queremos nos tornar.

Deveria ser o contrário.

## A receita para o sucesso constante

Mudar as suas crenças não é tão difícil quanto você pensa. Existem dois passos:

1. Decida que tipo de pessoa você quer ser.
2. Prove isso para você mesmo com pequenas vitórias.

Nunca será bastante enfatizar o quão importante é começar com passos especialmente pequenos. **O objetivo não é conseguir resultados de primeira, o objetivo é se tornar o tipo de pessoa que pode obter essas coisas.**

Por exemplo, uma pessoa que treina na academia (malha) constantemente é o tipo de pessoa que pode se tornar forte. Desenvolva primeiramente a personalidade do tipo de pessoa que treina, e então avance para o desempenho e aparência depois. Comece pequeno e acredite que os resultados virão conforme você desenvolve uma nova identidade.

Criei alguns exemplos de como usar os seus hábitos baseados na identidade na vida real:

### **Exemplo 1: Quer perder peso?**

Identidade: Torne-se o tipo de pessoa que se movimenta mais todo dia.

Pequena vitória: Compre um pedômetro. Ande 50 passos quando você chegar em casa do trabalho. Amanhã, ande 100 passos. No próximo dia, 150 passos. Se você fizer isso 5 dias por semana e adicionar 50 passos a cada dia, no final do ano você estará andando mais de 10.000 passos por dia.

### **Exemplo 2: Quer gerar respeito e crescer no trabalho?**

Identidade: Torne-se o tipo de pessoa que é pontual.

Pequena vitória: Agende reuniões com um intervalo de 15 minutos entre elas para que você possa ir de reunião a reunião e sempre chegar cedo. Acorde 30 minutos mais cedo e chegue ao trabalho 30 minutos antes.

### **Exemplo 3: Quer se tornar um amigo melhor?**

Identidade: Torne-se o tipo de pessoa que sempre mantém contato.

Pequena vitória: Ligue para um amigo todo sábado. Se você repetir as mesmas pessoas todo trimestre, você se manterá em contato com 12 amigos durante todo o ano.

### **Exemplo 4: Quer se tornar forte?**

Identidade: Torne-se o tipo de pessoa que nunca perde um exercício físico.

Pequena vitória: Faça flexões toda segunda, quarta e sexta-feira.

### **Exemplo 5: Quer abrir um negócio?**

Identidade: Torne-se o tipo de pessoa que pensa todo dia nisso.

Pequena vitória: Aprenda sobre empreendedorismo, leia revistas, matérias e faça cursos sobre o assunto. Empresas como o Sebrae e Endeavor estão aí para isso.

## Mas o que é a sua identidade?

Acredito que quando você quer ser melhor em algo, provar a sua identidade para você mesmo é muito mais importante do que obter resultados surpreendentes ou provar algo para terceiros.

Se você quer se sentir motivado e inspirado, então sinta-se livre para assistir um vídeo no Youtube, ouvir a sua música favorita ou ir tomar um café quando quiser em uma bela cafeteria. Mas não se surpreenda se você se esgotar após uma semana. Você não pode confiar na sua motivação para fazer mudanças duradouras na sua vida. Você tem que se tornar o tipo de pessoa que você quer ser, e isso começa com você provando para si próprio a sua nova identidade.

Se você está querendo fazer uma mudança, então eu digo para você parar de se preocupar com resultados e comece a se preocupar com a sua identidade.

Torne-se o tipo de pessoa que conquista as coisas que você quer conquistar. Crie o hábito agora. Os resultados podem vir mais tarde.

Seu foco deve estar na caminhada, na criação de uma rotina de progresso, de uma rotina rica em detalhes e práticas que estarão te levando ao seu sucesso. O resultado é o final, mas seu foco deve estar na caminhada diária.

## Como combinar as estratégias para seu maior sucesso

Hábitos baseados na identidade te mantêm focado nas coisas certas como: começar pequeno, construir sua identidade e não se preocupar com resultados. Os 4 “Rs” da mudança de hábito irão lhe ajudar a fazer do jeito certo: conectando o seu novo hábito a um comportamento atual e dando-se recompensas por um trabalho bem feito. Se você está comprometido a fazer as coisas melhores do que como estão agora – em outras palavras, se você está comprometido a focar em bons hábitos – então você tem que começar pequeno.

Imagine os hábitos típicos, bons e ruins: escovar os dentes, pôr o cinto de segurança, roer as unhas... Essas ações são pequenas o suficiente para que você nem precise pensar sobre elas, você simplesmente faz de forma automática. Elas são pequenas ações que se tornam padrões constantes.

Não faria sentido que, se nós quiséssemos formar novos hábitos, a melhor maneira de começar seria por pequenas mudanças que o nosso cérebro poderia aprender rapidamente e repetir automaticamente?

Que tal você começar a pensar nos seus objetivos de vida não como grandes e audaciosos sonhos que você só conseguirá alcançar quando for a hora certa, ou quando você tiver melhores recursos, ou quando você finalmente tiver tempo... Mas, ao invés disso, pensar neles como pequenos comportamentos diários que, se repetidos, tornam o sucesso inevitável?

Pense em cada passo da sua caminhada em vez de pensar somente na chegada.

E se perder 22 kg não dependesse de um pesquisador descobrir a dieta perfeita, ou de você achar uma dose sobre-humana de força de vontade, mas sim de uma série de pequenos hábitos que você pudesse sempre controlar? Hábitos como caminhar por 20 minutos, beber 8 copos de água por dia, fazer duas refeições e não três.

Aliás, tem muita gente que reclama que dietas não funcionam. Todas as dietas funcionam e eu tenho certeza disso, sabe porque? Todas elas foram criadas para diminuir a quantidade de calorias que você consome, e por isso funcionam.

Mas então porque muitas pessoas fazem dieta e não perdem peso? Simples. Elas não criam uma rotina. Perder peso é uma questão de gastar mais calorias do que você consome e criar hábitos saudáveis de alimentação e exercícios. Mas a maioria abandona o processo e continua acima do peso.

Nós frequentemente nos tornamos obcecados em fazer transformações de mudança de vida e acho isso sensacional. Mas acredito que você faria mais progresso se focasse em comportamentos de estilo de vida.

- Perder 22 kg seria mudança de vida; beber 8 copos de água por dia é um novo tipo de estilo de vida.
- Publicar o seu primeiro livro seria mudança de vida; escrever uma página cada dia é um novo tipo de estilo de vida.
- Correr em uma maratona seria mudança de vida; correr 3 dias por semana é um novo tipo de estilo de vida.
- Ganhar R\$ 10.000,00 extra por ano seria mudança de vida; trabalhar 5 horas extras por semana como freelancer é um novo estilo de vida.

Entendeu a diferença?

Hábitos diários - pequenas rotinas  
repetíveis - são o que fazem grandes  
sonhos se tornarem realidade.

Sonhe grande, mas comece pequeno.

Saber como fazer mudanças é uma coisa, mas adequar novos objetivos a sua vida é outra totalmente diferente.

Fazer mudanças é difícil. Sempre que a sua programação ficar insana, a inércia da vida pode te levar para longe dos seus objetivos e diretamente para os seus velhos hábitos. Você volta a ser uma pessoa acomodada.

Como você pode superar essa tendência de cair para fora do percurso e achar tempo para novos objetivos na sua programação?

Usando Os 4 "Rs" da mudança de hábito e hábitos baseados na identidade - eles irão te ajudar a se manter no caminho.

Mas essas não são as únicas ferramentas à sua disposição. Vou lhe mostrar outra forma de se manter focado nos bons hábitos que não requer uma incrível dose de força de vontade ou motivação extraordinária.

## Como estabelecemos objetivos de forma errada

Se você é um ser humano (e eu acredito que você seja), então você tem sonhos e objetivos para a sua vida. Na verdade, há provavelmente várias coisas – grandes e pequenas – que você gostaria de conquistar. Você deve estar pensando em algumas agora mesmo.

Isso é ótimo, mas há sempre um erro comum que nós normalmente cometemos quando se trata de estabelecer objetivos. (Eu já cometi esse erro muitas vezes.)

**O problema é:** nós estabelecemos um prazo, mas não uma programação.

Nós focamos no final do objetivo que nós queremos conquistar e no prazo que queremos que isso aconteça. Nós falamos coisas como “eu quero perder 10 kg até o verão” ou “vou sair do meu trabalho e abrir meu próprio negócio até agosto deste ano”. O problema com essa estratégia é que, se nós não atingimos a linha do tempo arbitrária que nós estabelecemos no começo, nós nos sentimos fracassados, mesmo se estamos numa situação melhor do que quando começamos.

O resultado final, infelizmente, é que nós desistimos se não alcançamos o nosso objetivo até o prazo inicial. Pense em quantas vezes você desistiu de algo por achar que não conseguiria o resultado que desejava.

Mas existe uma forma melhor e mais simples de se fazer isso.

## Crie uma programação, não um prazo

Em meus estudos e até mesmo em minha experiência com mudanças de hábitos, a melhor maneira de abordar seus objetivos e criar bons hábitos é estabelecer uma programação para gerenciar ao invés de um prazo para cumprir.

Em vez de se dar um prazo para realizar um objetivo em particular (e se sentir fracassado se você não conseguir realizá-lo), você deveria escolher um objetivo que é importante para você e então estabelecer uma programação para trabalhar em função disso constantemente.

### **Aprenda como colocar em prática**

Na maioria das vezes eu tento ser um praticante das minhas ideias e não alguém que só compartilha opiniões, então deixe-me explicar esta estratégia usando um exemplo da minha própria vida.

#### **Exemplo:** Escrever para blogs

Sempre gostei muito de blogs e quase todos os meus projetos e empresas que atuam na web tem blogs. Em um deles, criei o hábito e a programação de publicar dois artigos por semana. Às vezes o artigo é menor do que o esperado, às vezes não é tão atrativo quanto eu gostaria, e às vezes não é tão útil quanto poderia ser. No entanto, ele está lá, publicado.

Antes de criar este hábito eu sempre arrumava um jeito de só escrever quando estivesse inspirado. Eu acreditava que a inspiração fazia com que meus artigos ficassem muito melhores. O problema com essa estratégia é que o meu rendimento era irregular e às vezes eu ficava semanas sem publicar algo.

Eu levei um tempo para perceber que isso não tem a ver com fazer o melhor trabalho, mas tem a ver com fazer o melhor que você pode de forma constante. Uma vez que eu parei de focar no resultado final que eu esperava para meus blogs e foquei em seguir uma programação, as coisas começaram a acontecer.

Não importa o que você está fazendo, se você apenas trabalha quando está motivado, então você nunca será consistente o suficiente para gerar impacto na sua vida.

### **Foque na Prática, Não no Desempenho.**

Você viu que meu exemplo acima é diferente da maioria dos objetivos que nós estabelecemos para nós mesmos?

Neste caso eu fiz progresso constante para os meus objetivos sem estabelecer um prazo para o meu desempenho, mas sim focando em uma programação. O foco é em fazer a ação, não em alcançar tal objetivo até tal data.

Se você quer ser o tipo de pessoa que realiza coisas de forma constante, então se dê uma programação a seguir, e não um prazo que o faça correr para concluir.

## Faça mudanças enormes em sua vida sem se sobrecarregar

Eu sou um grande defensor de fazer uma coisa de cada vez. Acredito que ser multitarefa não funciona. Fiz até um vídeo no meu canal no Youtube falando sobre isso (você pode ver o vídeo [clikando aqui](#)).

Existe uma montanha de pesquisas científicas mostrando que ser multitarefa e dividir a sua atenção é menos produtivo do que se manter focado em apenas um objetivo.

Mas e se você quer mudar múltiplas coisas em sua vida? E se você quer se tornar melhor em mais de uma coisa... e você quer fazer isso agora?

Bem, graças aos "**Pilares dos Hábitos**" você pode focar de fato em uma só coisa e melhorar a sua vida em múltiplas áreas ao mesmo tempo.

Vamos falar sobre o que são "**Pilares dos Hábitos**" e como você pode usá-los na sua vida.

## O poder dos Pilares dos Hábitos

Um Pilar do Hábito é um comportamento ou rotina que naturalmente põe o restante da sua vida em ordem.

Eu ouvi falar primeiramente sobre essa ideia no livro “O Poder do Hábito” de Charles Duhigg. Quando eu comecei a observar a minha própria vida, passei a perceber algumas rotinas que guiavam bons comportamentos a outros lugares.

Por exemplo, uma coisa engraçada aconteceu quando resolvi começar a acordar mais cedo...

Eu tinha o péssimo hábito de ficar até tarde da noite fuçando em coisas na web, lendo e pensando sobre meus projetos e sonhos. Quem nunca fez isso, não é? Mas percebi que isso não era bom. Eu sempre acordava cansado, me atrasava para vários compromissos e meu dia não era nada produtivo.

Então eu criei um Pilar do Hábito em minha vida. Dei um jeito de acordar as 6h da manhã todos os dias. Claro que no começo eu não conseguia muito. Então fui com mais calma, comecei as 8h, depois mudei para as 7h e hoje acordo sem nenhum problema às 6h.

Quando acordo cedo, priorizo tarefas importantes na parte da manhã. Sempre faço café da manhã para minha família (gosto disso), faço tarefas de casa e sei que terei meu dia sob meu controle. Me sinto mais produtivo (e realmente estou) e mais confiante em realizar minhas tarefas.

Perceba como uma simples mudança e um novo hábito mudaram muitas coisas em minha vida. Por isso, este foi o pilar de muitas mudanças.

## Quais são os seus Pilares dos Hábitos?

Melhorar o seu estilo de vida e se tornar o tipo de pessoa que “está com tudo em cima” não é tão difícil como você imagina. Na verdade, você talvez só precise de um Pilar do Hábito antes de tudo.

Se você tem múltiplas coisas que gostaria de melhorar, imagine o quão mais fácil seria fazer as coisas se você descobrisse um ou dois Pilares dos Hábitos que naturalmente te colocam no caminho para o sucesso.

A boa notícia? Você provavelmente já sabe quais são esses comportamentos para você.

Qual é aquela coisa que, quando você faz, o seu dia parece seguir mais facilmente?

Para mim é simplesmente acordar cedo e tomar um ótimo café da manhã. Enquanto isso, outras pessoas juram que é uma corrida matinal, algo que faço as vezes. E você encontrará muitos empreendedores e CEOs bem sucedidos que afirmam que a meditação diária deles é a chave para o sucesso.

Não importa qual é o seu Pilar do Hábito, vale a pena focar nele e praticá-lo diariamente. Quando feito de forma constante, o hábito certo pode impactar a sua vida de várias maneiras.

No livro “A Única Coisa”, de Gary Keller e Jay Papasan, esse processo é muito bem descrito. Vale a leitura.

## Como voltar aos trilhos após um deslize

A formação de hábitos depende da sua habilidade de superação. Sempre haverá ocasiões em que seguir a sua rotina normal é simplesmente impossível. Sei que as vezes você não vai conseguir controlar tudo que acontece em sua vida (e nem deveria conseguir mesmo).

Mas pequenos erros não fazem de você um fracasso. Eles fazem de você humano e são necessários para seu crescimento. Costumo dizer que erros não são uma escolha, eles são etapas necessárias.

As pessoas mais bem sucedidas do mundo também erram em seus hábitos. O que os separa não são as suas habilidades de evitar erros, e sim suas habilidades de se por de volta nos trilhos bem rápido.

A coisa mais importante a perceber é que a melhor estratégia não é evitar falhas, é se planejar para elas. Se antecipar. Existem 4 estratégias que podem lhe colocar nos trilhos de forma muito rápida após cometer um erro.

Vamos ver cada um deles?

## # 1 - Coloque os seus hábitos no seu calendário

Supondo que você queira atingir objetivos vagos (por exemplo “eu quero comer coisas mais saudáveis”) não dê a sua mente uma programação clara para processar.

Os seus hábitos precisam de data e lugar para viver na sua vida.

Quer se por nos eixos com a sua programação de escrever para seu blog, por exemplo? 9 da manhã de segunda-feira. Bunda na cadeira. Mãos no teclado. Celular desligado e foco naquilo que esta fazendo.

Quer se exercitar? Se dê a data e o lugar para isso acontecer. 6 da manhã toda segunda, quarta e sexta-feira.

A conclusão é essa: Talvez seja legal falar para si mesmo que você irá mudar, mas tornar-se específico torna isso real e te dá uma razão e um lembrete para se pôr de volta nos eixos sempre que você errar.

Quando e onde, exatamente, você irá fazer isto? Você tem um sistema, em algum lugar, que automaticamente te lembre de praticar o seu novo hábito? Se não tem, precisar criar um agora.

Outra forma de se lembrar automaticamente é conectando o seu novo hábito com um comportamento já existente. Falei sobre isso lá no capítulo 2.

## # 2 - Foco na sua programação

Não é o impacto individual em errar que é grande coisa. É o impacto acumulativo de nunca se pôr de volta nos eixos. Por exemplo, se você não faz um exercício físico, você não estará subitamente fora de forma, mas faltar 3 semanas fará diferença.

Por essa razão, é crucial focar-se na sua programação, mesmo que de forma bem reduzida.

- Não tem tempo suficiente para fazer um exercício completo? Suba os degraus da sua casa 10 vezes seguidas.
- Não tem tempo suficiente para escrever um artigo? Escreva um parágrafo.
- Não tem tempo suficiente para fazer yoga? Tire 10 segundos para respirar.
- Não tem tempo suficiente para sair de férias? Dê a si mesmo uma folga ou um fim de semana na praia com sua família.

Encontre uma forma de focar-se na programação, não importa o quão pequena ela seja.

Essa estratégia permite que você prove para si mesmo que você pode conseguir fazer algo mesmo quando a situação não é ideal. É o impacto acumulativo de sempre se manter na programação que irá te levar ao sucesso a longo prazo.

É assim que pequenos objetivos se tornam hábitos constantes e grandes sonhos são realizados.

## # 3 - Tenha alguém que possa cobrar você

Isso é o que eu chamo de compromisso público. Quando você comenta no Facebook que o ano novo será diferente, que você vai mudar de emprego, vai começar aquele projeto que tanto queria e vai perder peso, seus amigos que leram suas promessas publicadas abertamente podem e irão lhe cobrar.

As vezes você faz isso sem saber que poderá ser cobrado. Então, vamos usar isso a seu favor.

Escolha alguém da sua família ou amigos para contar sobre suas mudanças. Fale detalhadamente como pretende mudar e como fará isso diariamente. Diga a essa pessoa que ela pode lhe cobrar resultados. Afinal, é isso que você espera dela.

Só imaginar que outra pessoa espera e torce para que você consiga, pode ser o suficiente para fazer com que você não se esqueça das suas metas e hábitos.

## # 4 - Projete seu ambiente para o sucesso

Aprendi essa técnica em dois livros. Um deles é "A Única Coisa" de Garry Keller e Jay Papasan, um ótimo livro que já citei algumas páginas antes. Essa mesma técnica foi citada no livro "Mude Tudo Que Quiser" de 5 grandes acadêmicos.

Se você pensa que você precisa de mais motivação ou de mais força de vontade para se focar nos seus objetivos, então eu tenho uma boa notícia:

**Você não precisa.**

A maioria de nós aceitamos que as pessoas que nos rodeiam influenciam nosso comportamento, mas a conexão entre os itens que nos rodeiam e o nosso comportamento é menos óbvia e muito mais importante.

A verdade é que os sinais que você estuda, as coisas que estão na sua mesa de trabalho, o quadro pendurado na sua parede são todos parte do seu ambiente e podem dar um gatilho para você tomar diferentes ações - indiferente do quão motivado você está se sentindo.

Quando eu resolvi perder peso e parar de comer besteiras todas as vezes que abria a geladeira, primeiro retirei dela tudo que me fazia engordar, deixando o ambiente menos perigoso. Em seguida coloquei na porta da geladeira um pote com tomates cereja, aqueles menores. Então todas as vezes que eu saia da minha mesa de trabalho e ia até a geladeira comer algo, via os tomates e sabia que precisava perder peso.

Com essa simples mudança no ambiente, eu tornei mais fácil praticar o novo hábito e não precisei de mais força de vontade ou motivação para fazer isto.

## Crie um plano para se antecipar

Mudanças podem ser difíceis. No começo, os seus hábitos saudáveis podem seguir dois passos a frente e um passo para trás. Antecipar esses passos para trás e desenvolver um plano para se por de volta nos eixos rapidamente pode fazer toda a diferença do mundo.

## Como abandonar um mau hábito e iniciar um bom

Já te passei até agora bastante informações sobre como construir bons hábitos, mas e como se desfazer dos maus? Maus hábitos interrompem a sua vida e impedem você de alcançar os seus objetivos. Eles comprometem a sua saúde – tanto mental quanto física, e eles desperdiçam o seu tempo e energia (o bem mais precioso que você tem).

Então por que nós ainda os praticamos? E o mais importante, há alguma coisa que você possa fazer quanto a isso? Como você pode deletar os seus maus comportamentos e se focar nos bons?

Eu certamente não tenho todas as respostas, mas continue lendo e eu compartilharei o que eu aprendi sobre como se desfazer de um mau hábito.

### O que causa os maus hábitos?

A maioria dos seus hábitos são causados por três coisas: estresse, procrastinação e tédio.

Na maioria das vezes, maus hábitos são uma maneira de lidar com o estresse e o tédio. Tudo, desde roer as suas unhas e gastar demais em uma liquidação, até beber todos os finais de semanas e perder tempo na internet, podem ser uma simples resposta ao estresse e ao tédio.

Mas não precisa ser desse jeito. Você pode se ensinar novas e saudáveis formas de lidar com o estresse e o tédio, substituindo os maus hábitos.

Claro, algumas vezes o estresse, a procrastinação e o tédio que estão na superfície, na verdade são causados por coisas mais profundas. Esses problemas podem ser difíceis de encarar, mas se você está realmente disposto a fazer mudanças, então você precisa ser honesto consigo mesmo. Há algo mais profundo – um medo, um acontecimento ou uma crença limitante – que está fazendo você se apoiar em algo que é ruim?

Reconhecer as causas dos seus maus hábitos é crucial para superá-los.

## **Você não elimina um mau hábito, você o substitui.**

Todos os hábitos que você tem agora – bons ou ruins – estão na sua vida por algum motivo. De alguma forma, esses comportamentos providenciam um benefício para você, mesmo que eles sejam ruins de outra maneira.

Algumas vezes o benefício é biológico, como quando se fuma um cigarro ou usa drogas. Às vezes é emocional como permanecer em um relacionamento que é ruim para você. E em vários casos, o seu mau hábito é simplesmente um jeito de lidar com estresse. Por exemplo, roer as unhas, arrancar o cabelo, bater o pé ou cerrar a sua mandíbula (eu já fiz essa última uma época).

Esses “benefícios” ou razões se estendem para pequenos hábitos também. Por exemplo, abrir a sua caixa de entrada do e-mail assim que você liga o computador faz você se sentir conectado. Ao mesmo tempo, olhar para todos esses e-mails destrói a sua produtividade, divide a sua atenção e te sobrecarrega com estresse. Mas previne você de se sentir “deslocado”... Então você o faz novamente.

Porque maus hábitos fornecem algum tipo de benefício na sua vida, é muito difícil simplesmente eliminá-los. Por isso ao invés de acabar com um mau hábito, você precisa substituir por um novo hábito que forneça um benefício similar.

Por exemplo, se você fuma quando está estressado, então é um mau plano “simplesmente parar de fumar” quando isso acontece. Em vez disso, você deveria pensar em uma forma diferente de lidar com o estresse e inserir esse novo comportamento no lugar de fumar um cigarro. Troque o cigarro por uma volta no quarteirão da sua casa ou do prédio onde trabalha, de forma gradativa.

Em outras palavras, maus hábitos suprem certas necessidades na sua vida. E por essa razão é melhor substituir o seu mau hábito por um comportamento mais saudável que supre a mesma necessidade. Se você espera simplesmente cortar maus hábitos sem substituí-los, então você terá certas necessidades que precisarão ser supridas e ficará difícil focar em uma rotina de “simplesmente parar de fazer” por muito tempo.

## Como se desfazer de um mau hábito

Aqui estão algumas ideias adicionais para se desfazer dos seus maus hábitos e pensar no processo de uma nova maneira.

Escolha um substituto para o seu mau hábito: você precisa ter um plano antecipando como você irá responder quando precisar enfrentar o estresse, procrastinação ou tédio que incita o seu mau hábito. O que você fará quando sentir a necessidade de fumar? (Exemplo: exercícios de respiração.) O que você fará quando o Facebook estiver te chamando para procrastinar? (Exemplo: levante e vá beber água.)

**Corte o máximo de gatilhos possíveis:** Se você fuma quando bebe, então não vá ao bar. Se você come biscoitos quando tem na sua casa, então jogue todos fora. Se a primeira coisa que você faz quando senta no sofá é pegar o controle remoto da TV, então esconda o controle em uma caixa em outro cômodo. Torne mais fácil para si mesmo se desfazer dos maus hábitos evitando as coisas que os causam.

**Seu ambiente:** agora o seu ambiente torna os maus hábitos mais fáceis e os bons mais difíceis. Modifique o seu ambiente e você poderá mudar o resultado. Lembra do tomate cereja que eu como para me ajudar a perder peso?

**Una forças com alguém:** o quão frequentemente você tenta entrar numa dieta sem contar para ninguém? Ou talvez você tente parar de fumar, mas guarda isso apenas para si mesmo? Dessa forma ninguém poderá ver você falhar, né? Ao invés disso, faça par com alguém e parem de fumar juntos. Vocês dois podem ajudar um ao outro a se manter responsável e comemorar suas vitórias juntos. Saber que mais alguém espera que você seja melhor é um motivador poderoso.

**Visualize-se bem sucedido:** imagine-se construindo uma nova identidade. Nós pensamos que para se desfazer de um mau hábito nós precisamos nos tornar pessoas totalmente novas. A verdade é que você já tem isso dentro de você sem os maus hábitos.

Você não precisa parar de fumar, você precisa apenas voltar a ser um não fumante. Você não precisa se transformar em alguém saudável, você precisa apenas voltar a ser saudável. Mesmo que tenha sido há anos atrás, você já viveu sem esse mau hábito, o que significa que você consegue fazer de novo.

**Use a palavra “mas” para superar o diálogo interno negativo:** Uma coisa sobre a batalha com os maus hábitos é que é fácil de julgar a si mesmo por não ter agido melhor. Toda vez que você escorregar ou cometer um erro, é fácil falar para si mesmo o quanto você é ruim.

Sempre que isso acontece, termine a frase com "mas" ...

- "Eu estou gordo e fora de forma, **mas** eu poderia estar em forma em alguns meses a partir de agora."
- "Eu sou estúpido e ninguém me respeita, **mas** estou trabalhando para desenvolver uma valiosa habilidade."
- "Eu sou um fracasso, **mas** todo mundo falha às vezes."

O “mas” é uma palavrinha que eu chamo de “deletadora”. Toda vez que usamos o “mas” o que foi dito antes é esquecido.

**Planeje para o fracasso:** todos nós escorregamos de vez em quando. Quando você vacilar em algo, não comer bem, não fazer exercícios ou dormir demais, isso não faz de você uma pessoa má. Isso faz de você humano.

Então em vez de se torturar por causa de um erro, planeje-se para ele.

Todos nós saímos dos trilhos as vezes. O que separa os melhores executivos, esportistas e pessoas de sucesso de todas as outras pessoas é que eles se colocam de volta aos trilhos muito rapidamente.

## Tomando o primeiro passo para se desfazer dos maus hábitos

Você pode fazer você mesmo se sentir culpado ou perder o seu tempo sonhando em como você queria que as coisas fossem... Mas esses pensamentos te distanciam do que está realmente acontecendo. Ao invés disso, o conhecimento irá te mostrar como realmente fazer mudanças.

Quando o seu mau hábito normalmente acontece? Quantas vezes por dia você faz isso? Onde você está? Com quem você está? O que causa o comportamento e faz ele começar? Rastrear esses problemas te faz ficar mais consciente do comportamento e te dá dezenas de ideias de como pará-lo.

Aqui está um jeito simples de começar: apenas rastreie quantas vezes por dia o seu hábito acontece. Coloque um pedaço de papel e uma caneta no seu bolso. Toda vez que o mau hábito acontecer, marque no seu papel. No final do dia, conte quantas vezes você marcou e calcule o total.

No começo, o seu objetivo não é se julgar ou se sentir culpado por estar fazendo algo improdutivo ou não saudável. O único objetivo é estar consciente de quando e quantas vezes isso acontece. Se envolva com o problema apenas por estar consciente sobre ele. Então você pode começar a implementar as ideias deste ebook e se desfazer do seu mau hábito.

Se desfazer de maus hábitos requer tempo e esforço, mas mais do que tudo isso requer perseverança. A maioria das pessoas que tentam se desfazer dos seus maus hábitos falham várias vezes antes de conseguirem. Você pode não conseguir de primeira, mas isso não significa que você deve parar de tentar.

## O que aprendemos com este ebook

Nós falamos sobre a ciência da formação de hábitos e do processo de 4 passos que governa todos os hábitos.

Nós falamos de como organizar os seus novos hábitos para o sucesso usando lembranças e recompensas.

Nós falamos sobre focar primeiramente na sua identidade e deixar os objetivos baseados em desempenho e aparência para depois.

Nós falamos sobre o poder de organizar uma programação e não se prender a um prazo. Isso é particularmente útil quando a sua vida estiver muito corrida, porque você pode reduzir a intensidade e ainda assim se manter no ritmo.

Nós falamos de como usar Pilares dos Hábitos para fazer mudanças durante toda a sua vida sem se sentir sobrecarregado.

E nós aprendemos sobre os 4 estágios da superação após sair dos eixos – porque todos nós escorregamos de vez em quando.

Com essas ideias você estará bem equipado para fazer mudanças na sua vida e se focar em hábitos saudáveis de longo prazo, mas entenda algo:

**Conhecimento é inútil sem ação.** Você sabe o que fazer, agora é a hora de colocar isso em prática. Se você tem um objetivo que é importante para você, então use essas ideias para torná-lo realidade.

Nossa comunidade está aqui para te dar suporte. Toda semana eu escrevo artigos para uma pequena comunidade de pessoas que estão comprometidas a serem melhores e viverem de forma mais saudável e que buscam fazer do mundo um lugar melhor. Da minha parte, eu faço o melhor que posso para ajudá-las a atingir os seus objetivos. E eu gostaria de fazer o mesmo por você.

Se você quiser bater um papo, tiver dúvidas ou até mesmo me falar o que achou deste ebook, pode entrar em contato comigo através do nosso site ou e-mail:

[www.olheforadacaixa.com](http://www.olheforadacaixa.com) // [chico@olheforadacaixa.com](mailto:chico@olheforadacaixa.com)

Eu não sou conhecedor de tudo e nem pretendo ser. Mas eu faço o melhor para sempre seguir o caminho do progresso pessoal, do autoconhecimento e da grandeza junto com você.

Se eu puder lhe ajudar em algo, estarei sempre aqui para fazer o que eu conseguir por você.

**Continue firme. Nunca se conforme. Deseje sempre mais e melhor.**

**Chico Montenegro**



# Olhe Fora da Caixa

Descubra suas possibilidades.

[www.olheforadacaixa.com](http://www.olheforadacaixa.com)