

COMO
DESENVOLVER
BONS HÁBITOS
(E SE LIVRAR
DOS RUINS)



Introdução	4	
Como os hábitos são formados?		7
Quanto tempo demora?	11	
Como desenvolver um novo hábito?		13
Conclusão	19	
Sobre a Sbie	21	



INTRODUÇÃO



Se, por um lado, os hábitos podem ser encarados como maneiras de simplificar a **rotina** e facilitar a execução de tarefas, por outro, não passam da automatização de ações corriqueiras. Ou seja, hábitos são as decisões que, na verdade, não se toma. Como bem afirma Charles Duhigg, em seu best-seller “O poder do Hábito”, os hábitos surgem porque o cérebro procura, o tempo todo, por maneiras de **poupar esforço**. O problema é que essa constante tentativa pode gerar comodismo, dependência e falta de confiança, suprimindo aquele motivador desejo de experimentar novas possibilidades ou os rompantes de coragem para superar diferentes desafios.

Fato é que nutrir hábitos positivos — como o de se alimentar bem, praticar exercícios e poupar dinheiro, por exemplo — é **extremamente** benéfico, afinal, essas práticas habituais levam a uma vida saudável, feliz e equilibrada. O problema é quando a rotina é marcada por hábitos prejudiciais, como os vícios e transtornos obsessivos que se adquire, o hábito de falar mal dos outros sem necessidade ou o simples fato de roer as unhas ou dormir tarde demais. Normalmente, nesses casos, é um pouco mais difícil abandonar os velhos hábitos e convertê-los em boas práticas. Mas a ótima notícia é que, com uma boa dose de esforço e disciplina, os hábitos ruins podem, sim, ser **deixados no passado**.



Já está cientificamente comprovado que mudar os padrões comportamentais, adotando bons hábitos e se livrando dos ruins, pode contribuir — e muito, diga-se de passagem — para o alcance tanto do **sucesso** pessoal como do profissional, pois essa mudança interfere diretamente nos rumos da carreira, nas relações pessoais e até na forma como as pessoas se enxergam. E é por acreditarmos piamente nisso que resolvemos desenvolver este material.

Se você é uma dessas pessoas que acorda todos os dias no mesmo horário, segue o mesmo caminho para o trabalho e faz tudo **sempre** igual, saiba que, talvez, sua vida esteja precisando de uma guinada. Não deixe para amanhã a mudança de hábito que pode acontecer **hoje mesmo!** Continue lendo nosso e-book e descubra como desenvolver bons hábitos e se livrar dos ruins de uma vez por todas. Pronto para se transformar? Então vamos lá!

A black and white photograph of a person sitting at a desk, eating a meal from a clear plastic container. The person's hands are visible, one holding the container and the other holding a fork with a slice of kiwi on it. The desk has a laptop, a notebook, and a glass of water. A green circular graphic with white text is overlaid on the left side of the image.

COMO OS HÁBITOS
SÃO FORMADOS?

COMO OS HÁBITOS SÃO FORMADOS?



Para conseguir mudar seus hábitos é preciso, antes de mais nada, que você **entenda** como eles são formados. Essa é chave para abandonar suas ações habituais ruins e adotar novas — e, claro, positivas — práticas. Para começo de conversa, entenda que os hábitos se formam quando suas ações se ligam a um gatilho pela **repetição** constante, de modo que, quando o gatilho dispara, você é acometido por um desejo automático de executar tal ação.

Se você parar para observar, verá que nem sempre uma pessoa que habitualmente rói unhas se dá conta de que leva a mão à boca. Normalmente é tão **automático** que ela só percebe, na verdade, as consequências. A prática habitual, em si, acontece como se fosse uma ação completamente **natural**. O mesmo com quem dorme tarde demais, com quem faz o mesmo trajeto para ir ao trabalho diariamente ou com quem come excessivamente. Em todos esses casos, o gatilho os impulsiona a repetir ações que, teoricamente, estão dando certo e já fazem parte integrada de suas vidas.

No início, os hábitos são ações conscientes, isso é, você realmente decide fazer determinada coisa. Porém, com o passar do tempo, eles vão se tornando cada vez mais automáticos e menos **conscientes**, gerando, assim, um ciclo aparentemente interminável. E a verdade é que esse ciclo é, de fato, interminável, pelo menos até que você decida **mudar** seus hábitos.

COMO OS HÁBITOS SÃO FORMADOS?



Vale destacar que o hábito é gerado a partir da busca por um **sentimento** de prazer ou mesmo de recompensa. Suponhamos que você esteja passando por uma situação de estresse muito grande e que, depois de comer um grande hambúrguer, você se sinta feliz, relaxado e realizado. **Automaticamente** você vai passar a querer ir ao fast food sempre que o dia não for satisfatório, não é verdade? Gradualmente isso vira um hábito — muito prejudicial, inclusive. A outra alternativa que você tem é não ceder ao desejo de comer o hambúrguer, assumindo, então, o risco de permanecer estressado. E então, qual vai ser a sua escolha?

Para a maioria das pessoas, acaba sendo mais seguro repetir as mesmas ações do que ter que sofrer sem elas. Em outras palavras, os hábitos existem porque geralmente se prefere o **feedback positivo ao feedback negativo**. Simples assim. Se você não gosta de exercícios ou está fora de forma, quando você se exercita é doloroso ou desagradável — feedback negativo — e muito mais confortável se você não se exercita — feedback positivo. Caso você não goste de comida saudável, quando come alimentos naturais e integrais, possivelmente pensa que é chato, sem graça ou até ruim — feedback negativo —, o que o leva a escolher sempre os alimentos prejudiciais à saúde em busca de satisfação — feedback positivo. E é assim que nascem e são perpetuados os hábitos.

COMO OS HÁBITOS SÃO FORMADOS?



A tendência natural é, portanto, a de escolher os hábitos **ruins**, mas que simplificam a vida, dão mais prazer e geram mais comodismo. No entanto, tem-se a opção de desenvolver e cultivar bons hábitos, seguindo na contramão e descobrindo prazer também nas escolhas saudáveis. Parece o ideal, não concorda?



QUANTO TEMPO
DEMORA?


QUANTO TEMPO DEMORA?



Segundo Charles Duhigg, um hábito **não** surge da noite para o dia, muito menos pode ser mudado de forma instantânea. Por isso, é mais que natural que alguns hábitos demorem um pouco mais a se formar e se transformar, já que o tempo do processo varia de pessoa para pessoa e, também, de hábito para hábito. Ou seja, nada de desanimar e desistir antes da hora, ok?

A formação de cada hábito passa, basicamente, por três etapas: **deixa**, **rotina** e **recompensa**. A deixa é o clique que aciona tal comportamento. Depois disso vem a rotina, que torna esse comportamento repetitivo, e, por fim, vem a recompensa, que é justamente o prêmio que motivou a busca, normalmente uma sensação de prazer e realização momentânea.

Se para criar um hábito é preciso passar por essas fases, para transformá-lo não bastaria simplesmente desligar um botão, certo? É necessário entender as origens desse hábito, descobrir que **lugar** ele ocupa na rotina de quem o pratica e compreender a importância da recompensa dessa ação habitual. E esse processo leva, sim, um certo tempo, mas depende exclusivamente de um desejo: o de mudança.

A black and white photograph of a man walking on a wooden pier. He is shirtless, wearing shorts and sandals, and is pushing a bicycle. The pier has a white railing, and the background shows a body of water and a distant shoreline under a cloudy sky. In the bottom left corner, there is a green circular graphic containing white text.

COMO
DESENVOLVER UM
NOVO HÁBITO?



Se você chegou até esse ponto da leitura, é porque realmente quer **transformar** seus hábitos, não é verdade? Como diria Duhigg, “não será necessariamente fácil, nem rápido. Nem sempre é simples. Mas é possível”. Confie nisso e confira conosco cada um dos passos para desenvolver novos — e muito melhores — hábitos. Vamos juntos?

ANALISE A ROTINA

Para conseguir mudar seus hábitos é necessário, antes de mais nada, **analisar** sua rotina para descobrir quais são as ações que precisam de mudanças em sua vida. A partir dessa identificação é que será possível suplantar os vícios e comportamentos prejudiciais com ações rotineiras mais **saudáveis**.

DESCUBRA A MOTIVAÇÃO

Os hábitos são positivos quando não passam de mecanismos para agilizar tarefas simples, como tomar banho, comer e escovar os dentes, por exemplo. Nesse caso, eles **poupam** suas energias



e seus esforços para que cumpra melhor tarefas mais complexas — como trabalhar, dirigir e conduzir adequadamente os relacionamentos. Essas ações se tornam prejudiciais quando se tornam automáticas e **impensadas**, não trazendo benefício algum para sua rotina.

É por isso que você deve se dedicar a descobrir a razão e a frequência de seus hábitos, pois só assim terá a **real noção** do que tem automatizado sua vida e feito tão mal. Para tanto, o segredo é mapear suas ações, procurando identificar seu estado emocional, o horário que precede o desejo e o que normalmente acontece antes de sentir a vontade de se render ao hábito.

RECOMPENSE A BOA AÇÃO

Se os hábitos ruins dão recompensas, os bons hábitos também precisam premiar, não acha? Caso contrário, mudar a rotina será simplesmente **chato** e **desmotivante**. Descubra, então, o que tem buscado e ganhado ao repetir os maus hábitos. Com base nisso, é preciso procurar criar recompensas para as ações exatamente opostas. Imagine que, ao comer demasiadamente, você ganhe a sensação de felicidade e saciedade. Ao mudar de hábitos, passando a adotar um cardápio



rico e balanceado, você poderá conquistar o corpo dos sonhos, ter mais **saúde** e descobrir novos sabores. Vale ou não a pena?

MUDE GRADUALMENTE

Se todos os dias você come uma coxinha com catupiry na hora do lanche, convenhamos que será bem difícil começar a comer uma fruta logo amanhã, nesse mesmo horário. As mudanças têm que chegar aos **poucos**! Troque a coxinha grande por uma média, tire o catupiry na semana seguinte, experimente um pastel assado na outra, tome um suco natural na lanchonete e, quando menos esperar, você estará satisfeito ao comer uma banana ou uma maçã no escritório. A recompensa será diferente, verdade, mas não menos prazerosa!

TENHA UM PLANO

Se você deseja realmente mudar de hábitos, é importante que seja o **dono** de sua própria rotina e autor do seu destino na hora de abandonar velhos hábitos e adotar novos. Com isso em mente,



faça um planejamento individualizado para suas necessidades, considere suas limitações, defina metas, estipule prazos e crie suas próprias formas de recompensa!

DIVERSIFIQUE AS ESTRATÉGIAS

Não existe um único método milagroso para mudar os hábitos assim, de uma hora para a outra. O que existem são várias **estratégias** que podem — ou não — funcionar, dependendo, claro, de cada pessoa.

Para os fumantes, por exemplo, é possível abandonar o tabagismo por meio de terapia ocupacional, acompanhamento psicológico, prática de exercícios físicos, chicletes especiais, cigarro eletrônico, medicamentos, hipnose, adesivos e assim por diante. É possível usar uma tática só ou combinar vários métodos para transformar de vez a rotina, desde que cada um encontre a maneira que funcione para si. Uma coisa é certa: **a força está em você**, independentemente do método escolhido.



FUJA DO ÓBVIO

Se a ideia é quebrar a rotina e se habituar a coisas melhores, fuja do lugar-comum, passe a pensar fora da caixinha. Seja **criativo** no dia a dia, mude o caminho para ir ao trabalho, invente novos pratos saudáveis, pratique atividades físicas inusitadas e escolha um dia diferente para mudar de vida. Em vez de prometer que vai levar uma rotina mais saudável a partir da segunda-feira, inicie seu projeto no sábado ou domingo. Afinal, para que esperar?

A close-up, low-angle shot of a person's feet wearing grey and white Nike sneakers. The person is wearing dark jeans. The sneakers are positioned on a light-colored wooden floor. The background is bright and out of focus.

CONCLUSÃO



Mudar a rotina não é fácil, pois é necessário sair da zona de conforto, dar adeus às velhas práticas e boas-vindas ao novo. Mas por que não mudamos? Por que ficamos só na teoria?

Porque existe uma programação comportamental inconsciente que precisa ser mudada. Isso vai muito além da nossa força de vontade. Estamos falando de auto conhecimento e controle dos estados emocionais. “Sei o que devo fazer, mas na hora de transformar intenção em ação eu fracasso sem nem ter começado”. Existe uma explicação científica de por que isso acontece e como podemos trabalhar para mudar esta situação.

O fato é que nossos comportamentos, sejam eles conscientes ou inconscientes, são formados a partir de conexões neurais estabelecidas por repetição ou forte impacto emocional durante a nossa vida inteira. Para que possamos facilitar a mudança dos nossos hábitos é preciso mudar o nosso comportamento em larga escala. Precisamos provocar novas e desejadas experiências, sob forte impacto emocional.

A **Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional** ministra o Treinamento LOTUS. Com os pilares da Inteligência Emocional, Neurociência e Psicologia Positiva, em apenas 2 dias intensos de treinamento,

CONCLUSÃO



você irá descobrir dentro de você, estratégias e recursos emocionais poderosos para promover as mudanças que você tanto deseja em sua vida de uma vez por todas. Você entrará em contato com seus maiores talentos e se tornará apto emocionalmente para usa-los para criar uma vida extraordinária!

Por que viver a mesma vida se você pode ser muito mais **REALIZADO** e **FELIZ**?



Fundada em 1999, a Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional ([SBie](#)) tem como objetivo levar a prática da Inteligência Emocional a todas as esferas da vida, incluindo escolas, famílias, organizações e comunidades.

O objetivo da SBie é desenvolver novas técnicas e maneiras de ajudar o ser humano a direcionar melhor cada uma de suas emoções — desde o medo, a tristeza, a raiva e até mesmo a alegria —, que, quando mal aplicadas e canalizadas, podem gerar conflitos, problemas e até doenças, tanto mentais como físicas.