

# HÁBITOS RUINS NUNCA MAIS



**25**

**PASSOS  
PARA QUEBRAR  
QUALQUER  
HÁBITO RUIM**

**S.J.  
SCOTT**

# DADOS DE COPYRIGHT

## Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

## Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [lelivros.love](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#).

***"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."***



# Hábitos Ruins Nunca Mais: 25 Passos para Quebrar QUALQUER Hábito Ruim

De S.J. Scott

<http://www.HabitBooks.com>

**Hábitos Ruins Nunca Mais** Copyright © 2015 by Oldtown Publishing LLC

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito do autor. Os revisores podem citar breves passagens em comentários.

## Aviso Legal

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida sob qualquer forma ou por qualquer meio, mecânico ou eletrônico, incluindo fotocópia ou gravação, ou por qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações, nem transmitida por e-mail sem a permissão por escrito da editora.

Embora todas as tentativas tenham sido feitas para verificar as informações fornecidas nesta publicação, nem o autor nem a editora assumem quaisquer responsabilidades por erros, omissões ou interpretações contrárias ao assunto aqui tratado.

Este livro é apenas para fins de entretenimento. As opiniões expressas são as do autor e não devem ser tomadas como ordens ou instruções de especialista. O leitor é responsável por suas próprias ações.

A adesão a todas as leis e regulamentos aplicáveis, incluindo internacionais, federais, estaduais e licenciamento profissional de governo local, práticas de negócios, publicidade e todos os outros aspectos de se fazer negócios nos EUA, Canadá, ou qualquer outra jurisdição é de responsabilidade exclusiva do comprador ou leitor.

Nem o autor nem a editora assumem qualquer responsabilidade ou risco de qualquer natureza em nome do comprador ou leitor destes materiais.

Qualquer ligeira desconsideração a qualquer indivíduo ou organização, é puramente não intencional.

# Sumário

## Hábitos Ruins Nunca mais: 25 Passos para Quebrar QUALQUER Hábito Ruim

Sumário

Quer Acabar com um Hábito Ruim?

O Mito da Boa Vontade

### **PARTE I: ESTABELECENDO A ESTRUTURA PARA UMA MUDANÇA DE HÁBITO**

Passo #1: Conheça a Diferença entre Hábitos Ruins e Vícios

Passo #2: Concentre-se em um Hábito por Vez

Passo #3: Comprometa-se com um Desafio de Hábito de 30 Dias

Passo #4: Estabeleça uma Data de Início

Passo #5: Identifique a Meta-Alvo

Passo #6: Evite Soluções Repentinas

Passo #7: Estabeleça uma Métrica de Patamar

Passo #8: Crie Objetivos Incrementais (Opcional)

### **PARTE II: ENTENDA OS CICLOS DO SEU HÁBITO**

Passo #9: Identifique a Rotina do Hábito

Passo #10: Grave os Gatilhos do Hábito

Passo #11: Tente Recompensas Diferentes

Passo #12: Veja o que Funciona

Passo #13: Crie um Plano “Se-Então”

Passo #14: Use “Lembretes de Hábito” para Permanecer Consistente

### **PARTE III: CONSTRUA UM SISTEMA DE APOIO**

Passo #15: Mantenha um Diário de Prestação de Contas

Passo #16: Faça uma Declaração Pública

Passo #17: Encontre um Parceiro Responsável

Passo #18: Ignore os Pessimistas

Passo #19: Evite Locais de Gatilhos

### **PARTE IV: SUPERE DESAFIOS**

Passo #20: Mantenha um Estilo de Vida e Atitude Saudáveis

Passo #21: Cuidado com o “Efeito Dane-se”

Passo #22: Pratique Ininterruptamente

[Passo #23: Perdoe-se](#)

[Passo #24: Celebre as “Pequenas Vitórias”](#)

[Passo #25: Concentre-se na Jornada, não no Destino](#)

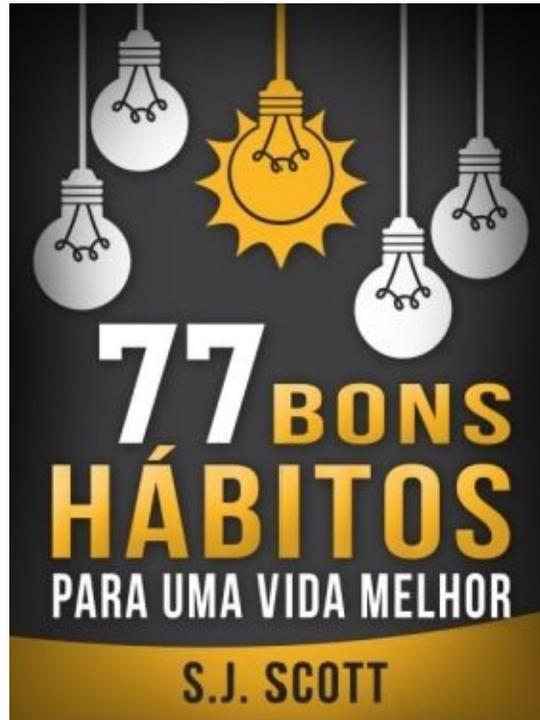
[Pensamentos Finais...](#)

[Você Gostou de \*Hábitos Ruins Nunca Mais?\*](#)

## Seu Convite Grátis

Como uma forma de agradecer por sua compra, estou oferecendo gratuitamente um relatório que é exclusivo para leitores dos meus livros e do meu blog.

Em 77 Bons Hábitos para uma Vida Melhor, você irá descobrir uma variedade de rotinas que podem ajudá-lo em muitas áreas diferentes de sua vida. Você irá aprender a fazer mudanças duradouras em suas rotinas de trabalho, sucesso, aprendizagem, saúde e sono.



[>>Clique Aqui para Baixar 77 Bons Hábitos para uma Vida Melhor<<](#)

## Gostaria de Acabar com um Hábito Ruim?

Os *hábitos* comandam as nossas vidas. Muito do que você faz é baseado em um hábito que você desenvolveu em algum momento de sua vida. Na verdade, de acordo com um estudo de 2006 realizado pela *Duke University*, mais de 40 por cento do que você faz diariamente é habitual. Em outras palavras, muitas vezes você executa as mesmas ações, no mesmo local e ao mesmo tempo.

Muitos hábitos são úteis, tais como se alimentar saudavelmente, fazer exercícios regularmente e dar aquela "segunda olhada" antes de mudar de faixa em uma pista, enquanto dirige.

Outros hábitos são prejudiciais, tais como fumar, beber excessivamente ou passar muito tempo na Internet.

Você pode considerar essas rotinas apenas como pequenos obstáculos, mas algumas delas podem ter um impacto debilitante, a longo prazo, em sua vida.

Considerando que você esteja lendo este livro, eu vou assumir que você quer acabar com um hábito ruim específico. É provável que você já tenha tentado isso no passado, e talvez você tenha sido bem sucedido por alguns dias. Então, algo inesperado aconteceu e foi onde você "escorregou" por um ou dois dias. Um erro provoca uma bola de neve em uma série de contratempos. Eventualmente você desiste da ideia de mudar de hábito, simplesmente porque é muito difícil fazer isso.

O fato interessante?

Nós todos experimentamos este padrão em algum momento de nossas vidas.

Você quer mudar um comportamento, mas você continua fracassando. Isso não significa que você é preguiçoso ou tenha pouca força de vontade. Isso significa que você não teve as ferramentas certas para realizar uma mudança de hábito duradoura.

O que você precisa (e que este livro oferece) é uma estratégia para identificar os seus piores hábitos e aprender a superá-los. Eu o chamo de *Hábitos Ruins Nunca Mais: 25 Passos para Quebrar QUALQUER Hábito Ruim*.

Este livro não foi escrito para dar-lhe um sermão sobre seus erros. Também não foi feito encher a sua cabeça com absurdos motivacionais sem sentido onde eu digo para você, simplesmente, "se esforçar um pouco mais." Em vez disso, vamos falar sobre como entender os *porquês* por trás de um comportamento negativo e como construir hábitos positivos para ajudá-lo a superá-lo.

Como você verá, eu não acredito na ideia de "ficar apreensivo" durante seu caminho para uma mudança de comportamento. Esta estratégia raramente funciona porque não lhe ensina a lidar com tentações e momentos de fraqueza.

Outra coisa que você irá descobrir é a psicologia subjacente por trás de seu hábito ruim. Você pode realizar todas as ações por uma razão específica, mas raramente você se dá um tempo para entender completamente o seu comportamento. Com este livro, você irá aprender a explorar os seus sentimentos enquanto estiver envolvido em um hábito ruim e, em seguida, criar um plano de ação para quando as tentações se acumulam.

*Hábitos Ruins Nunca Mais* foi criado para ser um plano de ação. Eu eliminei toda a embromação desnecessária. Eu mantive cada passo curto e direto ao ponto. E eu incluí um estudo de caso (baseado em minha vida) que é a melhor maneira de ilustrar cada conselho. O objetivo aqui é fornecer-lhe um livro que pode ser lido em menos de uma hora e, em seguida, ser aplicado imediatamente na sua vida.

## Quem Sou eu?

Meu nome é Steve “S.J.” Scott. Eu sou o criador do blog [Develop Good Habits](#) e autor de uma série de títulos relacionados ao hábito, todos eles disponíveis em [HabitBooks.com](#).

O objetivo do meu site é mostrar como o desenvolvimento *contínuo* do hábito pode levar a uma vida melhor. Em vez de dar sermões, eu forneço estratégias simples que podem ser facilmente adicionadas à sua vida, não importa o quão ocupado você seja. Por experiência própria, digo que a melhor maneira de fazer uma mudança duradoura é desenvolver um hábito de qualidade por vez.

Assim como você, eu lutei contra alguns hábitos ruins. Embora eu nunca tenha tido que lidar com nenhum vício maior (como fumar, beber ou jogar), eu definitivamente tenho certas rotinas que não agregam valor à minha vida (como comer porcarias ou perder tempo em atividades sem sentido.)

Eventualmente, eu percebi que todos os hábitos ruins têm um padrão similar. O truque que eu encontrei foi entender esses padrões e saber como agir para eliminar comportamentos negativos.

*Hábitos Ruins Nunca Mais* é o resultado de minhas experiências. É uma coleção de lições diferentes que eu aprendi sobre a superação dos hábitos ruins.

Vamos começar com uma breve dissertação sobre os perigos de confiar na força de vontade. Então, passaremos para os 25 passos para superar um hábito ruim. Cada etapa inclui um breve estudo de caso para mostrar a você como eu usei essa informação para acabar com um pequeno hábito (mas que tomava muito tempo), em junho de 2014.

Este livro aborda muita coisa em um curto espaço de tempo, então vamos mergulhar nele falando sobre um mito comum que muitas pessoas têm sobre o desenvolvimento do hábito.

# O Mito da Força de Vontade

Todas as conversas sobre o desenvolvimento de hábitos deveriam começar com uma discussão sobre "força de vontade." Esta é uma frase que usamos sempre que tentamos quebrar rotinas negativas. Na verdade, muitas vezes culpamos a falta de força de vontade quando as coisas não saem conforme o planejado. Depois de fracassar, costumamos dizer algo como: "Eu não tive força de vontade para resistir à tentação."

A verdade é que as pessoas colocam muita ênfase na força de vontade. Claro que é importante cumprir com nossos compromissos, mas isso é apenas uma peça do quebra-cabeça.

Quebrar um hábito não é uma simples questão de se arrastar pelo caminho ao longo do dia e jurar nunca sucumbir à tentação. Se você confiar apenas na força mental, então você não saberá como agir quando estiver sobrecarregado por estresse ou cansaço mental.

Quando você tenta mudar um hábito, o fracasso decorre de um conceito chamado de "esgotamento do ego."

No livro *“Força de vontade”* de Roy F. Baumeister e John Tierneyos autores descrevem o esgotamento do ego como **"a capacidade reduzida de uma pessoa de regular os seus pensamentos, sentimentos e ações."**

Simplificando, a sua força de vontade é como um músculo - ela enfraquece ao longo do dia, devido ao uso constante. Você também tem uma quantidade limitada de força de vontade. Uma vez que você chega ao seu limite, torna-se  *muito* difícil concentrar-se e resistir às tentações.

O esgotamento do ego foi testado em outras experiências, produzindo resultados similares aos de Baumeister e seus colegas.

Eles provaram duas coisas importantes:

1. Você tem uma quantidade finita de força de vontade que se esgota à medida que você a utiliza.
2. Você usa o mesmo estoque de força de vontade para cada tipo de tarefa.

Isso tem uma implicação importante quando se trata de quebrar hábitos ruins. Sua vida já está cheia de estresse, obrigações e muitas decisões. Cada uma dessas ações usa uma pequena quantidade da sua força de vontade. À medida que o dia passa, você vai ver que fica cada vez mais difícil regular o seu comportamento e continuar comprometido com a mudança de hábito. (E é por isso que a maioria de nós "cai na ferra" com os hábitos ruins tarde da noite.)

Agora vamos lançar outro conceito nessa mistura.

Em algum momento, nós todos experimentamos a chamada “empatia de intervalo” (em inglês, *hot-cold empathy gap* ou simplesmente *empathy gap*).

A definição oficial do [Wikipedia](#) para a empatia de intervalo é a que se segue:

**“Um viés cognitivo em que uma pessoa subestima as influências do instinto, e em vez disso atribui comportamento essencialmente a outros fatores, não instintivos”**

Em termos leigos, sempre que planejamos uma mudança de hábito, é fácil subestimar o nível de desejo ou tentação que experimentamos no cotidiano.

Pior ainda, quando você falha ao planejar para aqueles momentos de fraqueza, é fácil transformar uma tentação simples em um efeito bola de neve que resulta na compulsão de um hábito ruim.

Vamos dizer que você queira perder peso, então você planeja reformular a sua dieta. Você promete comer verduras saudáveis e seguir uma dieta alimentar sem glúten para o resto de sua vida. É divertido escrever esta meta, porque você está se comprometendo em criar uma versão melhor de si mesmo.

Este plano funciona muito bem por alguns dias. Você perdeu alguns quilos e se sente mais energizado. Mas um dia o seu chefe grita com você por causa de um erro no seu relatório. De repente, sua força de vontade começa a desmoronar. Você não se sente bem consigo mesmo, e tudo o que quer agora é encontrar algum conforto na comida, como algumas deliciosas fatias de pizza. Quando você se dá conta, está sentado em casa se empanturrando de pizza, do tipo extragrande com *todos* os ingredientes possíveis.

E o que dizer de sua nova dieta? Ela é rapidamente esquecida porque você está cansado, estressado e simplesmente quer se sentir melhor.

Esta é uma forma extrema de empatia de intervalo. Quando você traçou o seu novo hábito, você não se planejou para aqueles momentos em que o esgotamento do ego aparece e você enfrenta um nível enorme de tentação.

A verdade é que nossas melhores intenções muitas vezes falham sob a luz impiedosa do **quanto você deseja se envolver no próprio hábito que está tentando eliminar**. Em termos de psicologia, seu superego não é páreo para a sua identidade.

As pessoas tendem a fazer promessas (como na véspera de Ano Novo) que elas não podem cumprir quando confrontadas com a tentação. Pior ainda, elas se *esquecem* quão atraentes são certos impulsos.

Ao planejar uma mudança de hábito, espere enfrentar a tentação, especialmente quando a sua força de vontade está no nível mais fraco. Somente quando você entender as suas próprias limitações, você terá um plano para superá-las.

Com isso em mente, vamos pular para o passo a passo deste livro, começando por estabelecer a estrutura para fazer uma mudança de hábito específico.

# **PARTE I: ESTABELECENDO A ESTRUTURA PARA UMA MUDANÇA DE HÁBITO**

# Passo #1: Conheça a Diferença entre Hábitos Ruins e Vícios

É importante começar com um exemplo extremo de hábitos ruins - vícios.

Francamente, é fácil cair na armadilha de mentir para nós mesmos sobre uma rotina negativa. Você poderia pensar que uma ação (como beber) é uma coisa inocente que "às vezes" fica fora de controle. No entanto, as pessoas ao seu redor podem ter uma opinião diferente. Talvez eles sintam que esse hábito é o sinal de um vício entranhado que precisa de atenção imediata.

Para ser honesto, você só pode quebrar *certos* hábitos seguindo o plano neste livro. Outros hábitos são resultados de vícios que podem exigir que você procure aconselhamento profissional ou participe de uma organização que tenha um forte sistema de apoio.

Você tem um vício?

As perguntas a seguir o ajudarão a determinar a verdadeira resposta.

Você:

1. Experimenta sintomas de abstinência quando para com algum comportamento (por exemplo, falta de foco, raiva, frustração ou insônia)?
2. Para de fazer as atividades que costumava achar agradáveis para, ao invés disso, se ocupar com esse hábito?
3. Exagera sempre que você executa esse hábito?
4. Mantém um estoque ou suprimento do produto em caso de emergência (ou seja, esconde bebidas alcóolicas por toda a sua casa)?
5. Fica obcecado com esta atividade a ponto de a mesma interferir em sua rotina diária?
6. Está com dificuldades financeiras porque já gastou todo o seu dinheiro nessa atividade?
7. Tem problemas em limitar essa atividade? Por exemplo, um chope se transforma em uma sessão de bebedeira que termina com você desmaiado.
8. Tem problemas de saúde diretamente relacionados a essa atividade?
9. Envolve-se em comportamento de risco sempre que realiza essa atividade?
10. Executa essa atividade como uma forma de lidar com o estresse e problemas emocionais?
11. Nega ou oculta o seu comportamento de outras pessoas?
12. Danifica seus relacionamentos interpessoais por causa dessa atividade?

As pessoas que sofrem de alcoolismo, dependência tóxica, tabagismo e transtornos alimentares geralmente experimentam alguns desses sintomas ou todos eles. Não é uma lista de verificação "tudo ou nada," então se ao lê-la algumas dessas cenas lhe parecer familiar, pode ser que você deva procurar uma solução profissional para o seu possível vício.

Aqui estão algumas maneiras de fazer isso:

- Converse com um psicólogo ou psiquiatra que seja especialista em vícios.
- Junte-se a um grupo como o NA (Narcóticos Anônimos) ou AA (Alcoólicos Anônimos).
- Participe de um grupo de perda de peso que enfatiza as mudanças de vida permanentes, em vez das dietas da moda.
- Pergunte ao seu médico sobre diferentes formas - que não causem dependência - de combater os anseios.

Não tenha medo de procurar ajuda de outras pessoas. Você pode ter um vício que não seja possível vencer seguindo uma simples lista de verificação. As chances são de que, se você *acha* que tem um problema de verdade, então talvez seja hora de obter a ajuda que você realmente precisa.

## Passo #2: Concentre-se em um Hábito por Vez

Agora é hora de se *preparar* para a mudança de hábito. As probabilidades são de que você tentou quebrar essa rotina no passado. Como em toda probabilidade, você falhou porque não tinha um plano ou confiou demais na força de vontade.

Ter fracassado no passado não significa que você irá fracassar no futuro. Geralmente o fracasso é o resultado direto de não ter uma estratégia sólida para superar o hábito. Em outras palavras, você não seguiu o antigo ditado:

*"Quando você falha em planejar, você planeja falhar."*

Então, antes de qualquer coisa, reserve um tempo para entender do que você está desistindo; em seguida, planeje-se para a resistência que irá enfrentar ao longo do caminho.

Isso remonta à conversa sobre o esgotamento do ego. Lembre-se: você tem uma quantidade limitada de força de vontade todos os dias. Quando ela se esgota, é difícil controlar seus impulsos.

Uma parte importante deste plano é focar na mudança de um hábito por vez. Pense nas resoluções de Ano Novo que muitas pessoas fazem. Elas costumam começar o ano com uma longa lista de hábitos que gostariam de mudar. Em vez de se concentrarem em um comportamento, elas tentam corrigir suas vidas inteiras - tudo no dia primeiro de janeiro.

As pessoas que fazem resoluções de Ano Novo geralmente falham porque é quase impossível mudar vários hábitos ao mesmo tempo. A maioria não tem a força de vontade necessária para gerenciar várias novas rotinas. Como resultado, uma falha geralmente resulta em uma bola de neve de múltiplas falhas quando se tenta fazer malabarismo com várias novas rotinas ao mesmo tempo. Não é incomum que as pessoas fiquem tão frustradas com uma nova rotina que elas acabam desistindo de *todas* as suas novas rotinas.

O que eu quero dizer com isso?

Mesmo que você queira mudar várias áreas de sua vida, é melhor se comprometer com uma mudança de hábito por vez. Dessa forma, você pode concentrar toda a sua energia mental em fazer uma mudança. No próximo passo, você vai aprender como fazer isso.

### ESTUDO DE CASO

Como eu mencionei na introdução, a melhor maneira de explicar as etapas deste livro é dando exemplos concretos de como eu implementei cada passo para eliminar um hábito com o qual eu me engajava diariamente no passado. Como muitas pessoas, eu passo muito tempo na internet e imerso no mundo digital, de forma geral. Isso geralmente é um hábito positivo porque me ajuda a manter um alto nível de produtividade; no entanto, eu acabei desenvolvendo o hábito ruim de passar muito tempo no meu celular quando não estava na frente do computador. Eu perdi muito tempo no passado verificando e-mails e estatísticas de negócios, lendo artigos inúteis do tipo "isca de clicks" ou checando as mídias sociais.

Em maio de 2014, eu li um excelente artigo sobre a ideia de fazer "sabáticos digitais." A ideia aqui é dedicar um dia por semana (ou por mês) para se desligar completamente do mundo digital. Enquanto eu frequentemente faço isso durante o verão, eu decidi pegar esta ideia e criar um "**hábito sabático do celular**," onde eu me desligo completamente durante a maior parte do dia.

Obviamente, este é um resultado vago quase impossível de rastrear. Mas, como você verá mais adiante no livro, eu fui capaz de reduzir este conceito e transformá-lo em uma estratégia prática. Como resultado, eu já não perco tempo com meu telefone enquanto estou tentando relaxar.

## Passo #3: Comprometa-se com um Desafio de Hábito de 30 Dias

Há informações conflitantes sobre o tempo que se leva para fazer uma mudança de hábito duradoura. Muitas pessoas acreditam que leva 21 dias, mas um estudo realizado por *Phillippa Lally* e sua equipe de pesquisa mostrou que são necessários 66 dias para criar uma rotina completamente nova.

Minha opinião é que é preciso **no mínimo** um mês para quebrar um hábito ruim, então, uma excelente maneira de começar é comprometendo-se com um desafio de hábito de 30 dias (DH30).

O DH30 não vem de um estudo científico específico. Ao contrário, é algo que eu peguei no site do [Steve Pavlina](#). Ele compara esse conceito a uma versão de teste de software. Você, na verdade, não "compra" a mudança de hábito até o final do período de teste. Só então você decide se irá mantê-lo ou abandoná-lo.

Como Pavlina diz, é **difícil passar as primeiras semanas de uma mudança de hábito**. Esse é o momento em que a maioria das pessoas sucumbe a seus impulsos. Depois de ter passado por este período crítico, torna-se mais fácil fixar-se a uma nova rotina.

De certa forma, o DH30 ilude a sua mente para formar um novo hábito. É fácil fazer alguma coisa desagradável se você acha que é só por um mês. E quando o período estabelecido acaba, você estará perto de fazer uma mudança permanente.

O DH30 também lhe dá uma "saída" se o novo hábito não estiver funcionando. No final do mês, você pode decidir se vale a pena continuar. Dito isto, o que geralmente acontece é que você quer manter esse ritmo e continuar, mesmo no final do período de 30 dias.

O que *eu realmente* gosto sobre o DH30 é a confiança que você ganha. Você sabe como é seguir um hábito no dia-a-dia, então desenvolve uma compreensão intuitiva de ambos os seus gatilhos, *positivos* e *negativos*. Esta informação é importante quando você se concentra em melhorar os seus resultados.

Para começar com o DH30, eu recomendo o seguinte plano de ação:

### (1\*) Tenha um Motivo

Comece escrevendo sobre este hábito em um diário. Seja específico sobre o *porquê* isso importa. O que você escreve é irrelevante. O importante é saber porque você quer fazer essa mudança e que resultado você espera desta experiência.

### (2\*) Obstáculos

Todo hábito tem um *gatilho*. Pode ser um pensamento, sugestão ou ação que faz com que você queira executar o hábito ruim. Seu trabalho é identificar qualquer gatilho que aparecer.

Use o seu diário para monitorar os gatilhos, escrevendo-os à medida que eles ocorrem. Inclua as seguintes informações importantes: *Onde você está? Quem está com você? O que você está fazendo? Que pensamentos estão em sua cabeça?*

Este dados são muito importantes para eliminar o hábito ruim e substituí-lo por algo positivo. (Falaremos

mais sobre isso em uma etapa posterior.)

### **(3\*) Plano de Ação**

Anote uma visão geral do hábito, junto com as ações que você irá tomar passo a passo. Certifique-se de incluir quaisquer ferramentas ou estímulos ambientais que irão ajudar ou atrapalhar a conclusão desta nova rotina.

### **(4\*) Resultados**

Acompanhe o seu sucesso com uma métrica diária. A ferramenta que eu uso é [Coach.me](https://coach.me), que rastreia todos os meus hábitos atuais.

Você pode rastrear um hábito de diferentes maneiras:

- Sim ou Não (Você fez isso hoje ou não?)
- Quantidade (Quantas vezes você concluiu o hábito?)
- Número (Você está acima ou abaixo da “cota” estabelecida?)
- Time (Quanto tempo você gastou com este hábito todos os dias?)

Usar a métrica diária é a chave para a formação de um hábito permanente. Haverá dias em que você *terá uma recaída*. O importante é acompanhar esses lapsos e seguir em frente.

### **(5\*) Veredito**

Você precisará tomar uma decisão no final do mês: *isso deve permanecer ou deve acabar?*

Analise esse hábito. *Ele ajudou a sua vida? Você pode melhorar o processo? Você teve tempo para completá-lo? Você deve mantê-lo ou eliminá-lo? Você deve tentar por mais 30 dias e ver o que acontece?*

É importante tomar uma decisão após 30 dias.

Eu recomendo fazer uma dessas três coisas: (1) Mantenha-o: continue acompanhando este hábito diariamente. Tente transformá-lo em uma mudança permanente. (2) Enterre-o: O hábito não funcionou por algum motivo, então pare de fazê-lo. (3) Ajuste-o: Algumas mudanças de hábitos não irão funcionar porque você criou um processo *ruim*. Mude a rotina e tente novamente.

## **ESTUDO DE CASO**

Em junho de 2014, tomei a decisão de diminuir (não eliminar) a quantidade de tempo que passava no celular. Eis como eu iniciei esta mudança de hábito com um DH30:

**# 1. O motivo:** melhorar a minha *qualidade de vida* foi o principal motivador para reduzir a quantidade de tempo gasto no meu celular. Eu sou bom em não olhar para o meu celular enquanto estou trabalhando, mas eu tinha uma tendência a dar uma “escorregada” no início da manhã e no final da noite. Estas eram as vezes em que eu supostamente deveria relaxar, mas eu passava o meu tempo navegando em sites e olhando para coisas que realmente não importavam para mim. Ao reduzir o tempo gasto em meu celular, eu esperava ter mais tempo livre para fazer coisas divertidas.

**# 2. Obstáculos:** No início, eu percebi que o meu principal motivo era o tédio. Na parte da manhã, eu não estava pronto para começar o dia, então eu procrastinava passando tempo no meu celular. À noite, eu usava o meu celular se eu estivesse entediado com um programa de TV ou alguma atividade em particular. Em vez de encontrar uma atividade envolvente para fazer, eu usava meu celular como uma muleta para quebrar a monotonia.

**# 3. Plano de Ação:** Minha solução foi simples, mas muito eficaz. No final do meu dia de trabalho, eu colocaria meu telefone no carregador no escritório, e então, fecharia a porta e me recusaria a encostar

nele até a manhã seguinte. Essencialmente, isso criou um bloco de tempo (geralmente das 19h00 às 07:00), onde eu teria um celular sabático de 12 horas.

Ao iniciar, houve alguns "e se" que passaram pela minha mente:

***E se eu quisesse ler um livro Kindle?***

A solução foi comprar um *Kindle Paperwhite* e usá-lo para fazer toda a minha leitura. Eu escolhi esta abordagem de baixa tecnologia, porque você não pode navegar na internet com este dispositivo.

***E se eu tivesse que verificar algo importante online?***

A solução foi usar meu laptop se eu realmente tivesse que procurar alguma coisa. Eu escolhi esta opção porque era uma trabalhadora - eu tinha que ligar o meu computador e, então, esperar alguns minutos para que ele carregasse. Isso me ajudou a determinar rapidamente se eu realmente precisava procurar algo naquele momento ou se era apenas um impulso.

***E se eu precisasse acordar cedo de manhã?***

A solução foi usar uma incrível invenção da tecnologia chamada "despertador." Sim, ainda fazem esses aparelhos.

***E se alguém me ligasse (ou mandasse mensagem de texto) em uma emergência?***

Meu telefone tem um toque alto, e eu tenho o sono leve. E, honestamente, quem realmente manda mensagens de textos para alguém quando há uma emergência de verdade?

Por fim, descobri que essas desculpas não eram nada mais do que isso - desculpas. Muitas vezes nos iludimos para não tomarmos medidas, porque pensamos que os obstáculos são intransponíveis. Mas quando você aplica um pouco de lógica, você acaba descobrindo soluções simples para praticamente qualquer problema.

**#4. Resultados:** Eu usei uma simples métrica "sim ou não" para controlar esse hábito. Em junho, eu concluí com êxito o meu hábito sabático do celular por 29 das 30 vezes.

Mais importante, eu aproveitei muito mais a minha vida naquele mês. Eu não estava estressado, olhando para o meu e-mail ou lista de afazeres. Eu estava mais envolvido em conversas com as pessoas ao meu redor. E no final, eu fui capaz de ler mais livros e fazer mais exercícios.

**#5. Veredito:** Conserve-o! Embora eu não tenha sido 100 por cento consistente com esse hábito desde junho, eu ainda sei que no final do meu dia de trabalho, o meu celular vai para o escritório e eu não mexo nele até de manhã.

## **Passo #4: Estabeleça uma Data de Início**

Anote a data em que você irá iniciar essa mudança de hábito. É importante levar a sério esse objetivo, portanto, ter uma "contagem regressiva" oficial irá ajudá-lo a permanecer focado. Você também deve contar aos amigos e membros da família sobre o objetivo a fim de obter apoio. (Mais sobre isso mais tarde.)

Ter uma data de início cria energia e animação para esta nova mudança. Seu objetivo é melhorar drasticamente a sua vida, por isso você deve se sentir energizado sobre a contagem regressiva.

Na seção anterior, nós falamos sobre como fazer um desafio por 30 dias, de modo que você pode ficar tentado a esperar até o início do próximo mês. Meu conselho? Comece o mais rápido possível. Claro, não será um mês cheio, mas o importante é você estar tomando medidas imediatas.

### **ESTUDO DE CASO**

Tecnicamente, eu comecei o hábito sabático do celular na última semana de maio. No entanto, eu não comecei a segui-lo até 1º de junho de 2014.

## **Passo #5: Identifique a Meta-Alvo**

Eliminar um hábito ruim é como estabelecer uma meta. Você não vai consegui-lo sem ter um resultado específico em mente, juntamente com uma data-alvo.

Por exemplo, você não pode dizer: *"Eu quero ter uma dieta mais saudável."* Em vez disso, você precisa identificar quais alimentos comer, que alimentos evitar e a data em que esta mudança irá acontecer.

Um objetivo melhor seria assim: *"No dia 1º de agosto, eu não mais comerei fast food em lugares como Mcdonalds ou Burger King. Em vez disso, eu vou comer refeições caseiras que combinam legumes com proteína magra e carboidratos não refinados."*

Observe como este resultado tem um prazo, com um resultado específico. Até 1º de agosto, você saberá se ele está funcionando ou não. É assim que você define uma meta para quebrar um hábito.

Uma vez que estamos enfatizando um período experimental de 30 dias, eu recomendo que você crie algum tipo de métrica para o final do mês. Em seguida, quando a data chegar, você poderá decidir se deseja continuar com a mudança de hábito.

### **ESTUDO DE CASO**

Minha meta-alvo para o celular sabático foi a seguinte:

*"Em 1º de julho, terei colocado meu celular em meu escritório das 7h00h às 19h00 todos os dias por, pelo menos, 25 dias no mês anterior."*

Embora eu tenha me concedido alguns dias de "manobra," eu logo percebi a importância da consistência, então eu continuei a fazê-lo, mesmo quando eu sabia que eu iria superar o meu objetivo inicial. Como você irá aprender mais tarde, praticar a ininterrupção do seu novo hábito é uma ótima maneira de permanecer consistente.

## Passo #6: Evite Soluções Repentinhas

Deixe-me começar esclarecendo algo - muitos especialistas comportamentais irão discordar do que eu estou prestes a dizer. A razão pela qual eu recomendo este passo é porque muitas pessoas dependem, de forma demasiada, das soluções "tudo ou nada" quando se trata de mudanças de hábitos. Mas o que eu achei mais eficaz na minha vida pessoal (e também na vida de outras pessoas que estão em desenvolvimento pessoal), é que os melhores resultados a longo prazo ocorrem ao fazer mudanças graduais em sua vida.

Meu conselho é evitar "soluções repentinas" com o seu hábito ruim. Em vez disso, é melhor se concentrar em fazer pequenas mudanças que se acumulam ao longo do tempo.

Aqui está o porquê ...

Todos nós já tentamos as soluções repentinas antes. Você promete que nunca mais vai ceder àquele hábito ruim de novo. Poucos dias depois, você está fazendo *exatamente* aquela rotina que você jurou que iria eliminar para sempre.

É verdade, parar repentinamente às vezes funciona. Todos nós conhecemos alguém que parou de fumar ou beber por pura força de vontade, sem sair dos trilhos. Mas para cada história de sucesso, há centenas de pessoas que tentam a solução repentina e experimentam fracasso total.

O principal problema com a solução repentina é a ênfase exagerada na *perfeição*.

A maioria das pessoas tem essa mentalidade negativa:

Um erro = FRACASSO!

Ninguém é perfeito. Ter um objetivo de “**nunca mais**” lhe deixa sem espaço de manobra quando você está cedendo à tentação de fazer o hábito ruim. Confie em mim: todos nós escorregamos de vez em quando, por isso, o foco na perfeição *não* é o caminho para mudar a rotina.

A solução repentina pode até mesmo tornar um hábito ruim ainda pior. Quando as pessoas insistem 100 por cento na perfeição, elas muitas vezes desenvolvem uma mentalidade de "dane-se" quando cometem um erro. Este é um fenômeno que está relacionado com a empatia de intervalo que discutimos na seção sobre a força de vontade.

Pense sobre aqueles momentos em que você está tentando comer apenas alimentos saudáveis. Um dia, uma fatia de pizza começa a chamar por você. "*Me coma, me coma!*", a pizza está praticamente gritando, assim sua força de vontade esmorece e você come uma fatia.

O que geralmente acontece neste momento? Você conta isso como um erro e volta correndo para a sua dieta? Geralmente não.

Para a maioria das pessoas que fazem dieta, a resposta é mais ou menos assim: "*Dane-se. Eu já cometi o erro mesmo então eu vou é **aproveitar** o meu fracasso.*"

Em essência, se você tentar uma solução repentina, há uma boa chance de que o "dane-se" mostre a sua cabeça feia. Quando isso acontece, você pode escorregar em um padrão de comportamento bizarro, resultando em completo fracasso.

Isso geralmente acontece quando as pessoas começam uma dieta. Vários experimentos têm demonstrado que, quando alguém que está em uma dieta de restrição calórica chega ao seu "limite", ela fica muito mais propensa a abusar do que alguém que *não* esteja fazendo dieta.

Qualquer pessoa que tenha feito dieta no passado pode pensar em um momento em que a jogou pelos ares de forma espetacular. (Uma das razões pelas quais "*dieta*" é considerada uma palavra ruim por muitos

nutricionistas, é porque se concentra em mudanças a curto prazo ao invés de modificar o comportamento subjacente.)

Como falamos antes, a força de vontade é como um músculo. Ela não tem uma tomada que liga e desliga. Em vez disso, ela é construída e fortalecida através do uso constante. Ela também pode se desgastar e se tornar cansada. Tudo o que você faz que requeira força de vontade, enfraquece a sua determinação e aumenta a probabilidade de que a sua força de vontade irá se quebrar da próxima vez que você tentar usá-la.

Conclusão: é mais fácil desconstruir uma mudança de hábito em pequenas ações. Dessa forma, você não está exigindo muito da sua força de vontade já sobrecarregada. A ideia aqui é criar pequenas vitórias que se desenvolvam em um ímpeto emocional, o que o ajuda a evitar esses fracassos espetaculares que muitas vezes acontecem com as soluções repentinas.

Como exemplo, é impossível revisar toda a sua dieta em um único mês. O que você poderia fazer *ao invés disso* é se concentrar em um pequeno aspecto da sua dieta durante os próximos 30 dias, como, por exemplo, não comer em um restaurante *fast food*. Então, quando você tiver eliminado esse hábito, você pode aparar os outros aspectos negativos da sua dieta.

Mais tarde, iremos falar sobre como lidar com o "efeito dane-se." Por enquanto, porém, eu recomendo que você evite a abordagem de tudo ou nada da solução repentina.

## **ESTUDO DE CASO**

Você observou que eu disse que iria *minimizar* o hábito do celular, e não eliminá-lo completamente? Ao estudar o meu próprio comportamento, eu determinei que os piores momentos em que eu usava demais o meu celular eram no início da manhã e no final da noite. Eu me dei um "passe livre" para usar o meu celular em outros momentos durante o dia.

Surpreendentemente, eu fico tão ocupado trabalhando durante o dia, que o fato de pensar em olhar o meu celular raramente me ocorre.

Você também percebeu como eu, quando comecei este hábito em junho, me dei um pouco de tempo para manobrar o número total de dias (25 de 30)? Dessa forma, eu tinha um pequeno amortecedor para aquelas ocasiões onde eu escorregava. Este é o tipo de atitude que você precisa para conseguir quebrar um hábito ruim.

## **Passo #7: Estabeleça uma Métrica de Patamar**

A melhor maneira de fazer uma mudança permanente é se concentrar em melhorias incrementais diárias. Seu objetivo é afastar-se do hábito, definindo metas-alvo que diminuam, consistentemente, a quantidade de tempo que você gasta com ele.

Tudo começa com uma métrica de patamar. Essa métrica pode variar de acordo com o hábito específico que você está tentando mudar:

- Um "sim" ou "não" diário para comer *fast food*
- O número de cigarros fumados diariamente
- O número de vezes que você rói as unhas todos os dias
- Quanto você pesa atualmente
- O número de calorias que você consome diariamente
- Quantas bebidas você consome quando você sai
- A quantidade de tempo que você gasta no Facebook ou navegando na internet
- A quantidade de tempo que você gasta assistindo televisão

Conhecimento é poder. Quanto mais informações você tiver sobre o hábito, mais fácil será eliminá-lo completamente.

### **ESTUDO DE CASO**

A métrica para o celular sabático era uma simples pergunta que requeria "sim" ou "não" como resposta. Ou eu afasto o celular de mim durante o dia ou eu não o afasto. Como você pode ver, alguns hábitos não precisam de um grande rastreamento.

## Passo #8: Crie Objetivos Incrementais (Opcional)

Como já discutimos, alguns maus hábitos são uma questão de "sim" ou "não" – ou você quer fazê-los ou não. Com outros, é tudo sobre a quantidade de uso. Com esses hábitos, usar soluções repentinas não é uma meta realista a longo prazo. Em vez disso, é melhor criar metas incrementais onde você, lentamente, se afasta do hábito ruim.

EXEMPLO:

Digamos que você seja um fumante que fuma, em média, 20 cigarros por dia. Seu objetivo final é eliminar completamente esse hábito. Mas, por hora, você poderia focar nessas metas incrementais:

- 15 cigarros por dia, da 1ª a 3ª semana
- 10 cigarros por dia, da 4ª a 6ª semana
- 5 cigarros por dia da 7ª a 9ª semana
- 3 cigarros por dia da 10ª a 12ª semana
- 1 (ou menos) cigarro por dia da 13ª semana em diante

Obviamente os seus números serão diferentes, e haverá momentos em que você irá falhar neste objetivo. A chave aqui é fazer mudanças *lentas* e *constantes* na sua vida. Quebrar um hábito de uma maneira metódica dá ao seu corpo e mente a chance de diminuir os seus anseios constantes.

A questão é esta: *Como se distrair das vontades associadas a este hábito?*

A resposta simples é substituí-los. Na próxima seção, vamos falar sobre como identificar os gatilhos de hábitos ruins e o que fazer quando eles aparecem. Uma vez que você começa a se afastar deste hábito, você irá querer substituí-lo por uma atividade nova, mais saudável.

### ESTUDO DE CASO

Eu não utilizei metas incrementais para o celular sabático. Em vez disso, eu me concentrei em construir o hábito de deixar o celular no meu escritório pelo período de 12 horas e resistir à vontade de verificá-lo durante a noite.

## **PARTE II: ENTENDA OS CICLOS DO SEU HÁBITO**

## Passo #9: Identifique a Rotina do Hábito

Determinar quanto tempo você gasta em um hábito é uma atividade mentalmente desgastante. Na verdade, muitas vezes isso age como um lembrete constante sobre aquilo que você está desistindo. Então, o segredo para eliminar para sempre este comportamento é identificar os ciclos do hábito e compreender as motivações implícitas do *porquê* você faz isso regularmente.

Em seu livro, [O Poder do Hábito](#), Charles Duhigg fala sobre "ciclos do hábito," que são as ações que lhe trazem a “deixa” para a recompensa. Se você entender essas ações, você dará o primeiro passo em direção a fazer uma mudança de estilo de vida permanente.

A melhor maneira de eliminar para sempre o hábito é substituir lentamente ou "marcar" hábitos negativos com rotinas mais saudáveis. Isso significa que, ao invés de se concentrar no que você está perdendo, você vai seguir novas rotinas que lhe dão a mesma recompensa.

Uma vez que você programou uma "data de início," você precisará levar algum tempo para entender o padrão de três etapas de seu hábito:

1. **A “Deixa”:** Um gatilho situacional baseado em uma recompensa que você está procurando.
2. **A Recompensa:** A satisfação que você procura ao seguir a rotina.
3. **A Rotina:** A ação física ou emocional que você toma para obter a recompensa.

Para ilustrar este conceito, dê uma olhada neste fluxograma em PDF que [Duhigg oferece em seu blog](#).

Todos os hábitos têm *ações* e *pensamentos* que ocorrem de antemão. A “**deixa**” é o gatilho que cria um desejo de obter uma recompensa. A **recompensa** é a satisfação que você sente ao seguir essa rotina, ou é a remoção de estresse criada pela deixa. A **rotina** é a ação que você toma para satisfazer esse impulso.

A melhor maneira de entender este processo é passar por cada um dos componentes individuais, por isso vamos fazer isso com cada um dos componentes-chave nos próximos passos.

### ESTUDO DE CASO

Demorou um pouco para que eu descobrisse o motivo da urgência de checar o meu celular. Eventualmente, eu fui capaz de categorizá-lo em um padrão típico:

# 1. **A “deixa”:** Meu desejo começou com um impulso de verificar alguns aspectos do meu negócio. Muitas vezes, isso foi desencadeado por um pensamento tal como "Eu gostaria de saber como \_\_\_ está indo?" De certa forma, eu experimentava um nível de ansiedade que só era aliviada ao olhar para um site no meu celular.

# 2. **A Recompensa:** Minha recompensa era geralmente direta e honesta - eu me sentia menos ansioso quando eu olhava para um site e percebia que “tudo estava bem.” (**Nota:** Uma das desvantagens de ser um empreendedor é que é difícil desligar-se e não pensar sobre o seu negócio.)

# 3: **A Rotina:** Geralmente seguia um padrão semelhante. Eu iria verificar uma determinada página (vendas de livros Kindle, opiniões, estatísticas de tráfego, testes de otimização ou meu e-mail.). Então, eu verificaria o tempo, o canal de notícias CNN.com ou o Facebook. Então, 30 minutos mais tarde, eu acabaria assistindo a um programa “trash” do tipo: “*Ele tentou domesticar um gato. O que aconteceu depois irá CHOCÁ-LO.*” (Admita - todos nós temos uma queda por programas fúteis de vez em quando.)

## Passo #10: Registre os Gatilhos do Hábito

Somos constantemente bombardeados com sugestões sobre tomar certas medidas. Às vezes, elas são externas (uma visão, um som ou um cheiro cria um anseio). Outras vezes, é uma sensação interna que acende este desejo.

Para fazer uma mudança *permanente*, você precisa entender perfeitamente *quando* e *porque* esses "gatilhos" acontecem. Você pode fazer isso facilmente **registrando cinco peças de informação** sempre que você sentir a necessidade de se envolver em um hábito ruim:

1. **Localização:** Registre onde você está.
2. **Horário:** Anote o tempo exato em que se sentiu a vontade.
3. **Humor:** Registre o seu estado emocional e o que você está pensando.
4. **Pessoas:** Quem está com você ou quem está ao seu redor?
5. **Ação:** O que você acabou de fazer? O que você está fazendo agora?

A chave para este exercício é a *repetição*. Concentre-se em registrar estes cinco dados nas primeiras semanas da nova mudança de hábito. Faça isso por pelo menos uma semana e você irá notar um padrão consistente para o seu comportamento.

EXEMPLO:

Vamos dizer que você esteja tentando reduzir o seu consumo de álcool. Na superfície, pode parecer uma atividade inocente, mas este hábito de beber o levou a uma série de problemas: discussões em casa, diminuição da produtividade e até mesmo uma internação no mês passado. Agora, uma atividade que uma vez foi apenas diversão, se transformou em um problema sério.

Além de procurar ajuda de outras pessoas (como eu descrevi no passo # 1), você terá uma visão sobre este hábito se rastrear seus gatilhos. Após um registro cuidadoso, você irá perceber que estes cinco padrões se destacam:

1. **Localização:** O'Brien's Bar & Grill
2. **Horário:** 15h00
3. **Humor:** Estressado
4. **Pessoas:** Com "os rapazes" (Frank, Bill e Dave)
5. **Ação:** Assistindo ao jogo de baseball

Seu objetivo é reduzir o seu consumo de álcool. Depois de rastrear esse hábito por algumas semanas, você irá perceber que o problema ocorre com mais frequência quando você está estressado ou quando sente vontade de sair com seus amigos e assistir ao jogo.

Ao analisar esses gatilhos, você já sabe que o seu consumo é causado por um desejo de se sentir relaxado e reduzir o estresse. Mais importante ainda, é uma atividade que você prefere compartilhar com outras pessoas.

### ESTUDO DE CASO

Havia dois gatilhos primários para o meu desejo de verificar o meu celular:

Gatilho 1:

1. **Localização:** Na cama
2. **Horário:** Das 07h às 07h30

3. **Humor:** Entorpecido, sem energia. Querendo saber o que aconteceu com o meu negócio durante a noite.
4. **Pessoas:** Sozinho
5. **Ação:** Ao acordar.

Gatilho 2:

1. **Localização:** No sofá da minha sala.
2. **Horário:** 20h.
3. **Humor:** Cansado, entediado.
4. **Pessoas:** Minha noiva.
5. **Ação:** Acabei de jantar, sem saber o que fazer com o resto da noite.

Como você pode ver, esses gatilhos praticamente começavam e finalizavam o meu dia. Na parte da manhã, eu sentia vontade de ver como as coisas estavam indo com o meu negócio; à noite, eu sentia o mesmo impulso.

## **Passo #11: Tente Recompensas Diferentes**

O fato interessante sobre os hábitos ruins é que muitas vezes eles vêm de um desejo de receber uma recompensa subconsciente. Normalmente fazemos o que fazemos porque queremos nos sentir relaxados, felizes, energizados, aceitos ou amados.

A boa notícia é que você pode substituir um hábito ruim por uma nova rotina e *ainda* receber esse benefício positivo. O truque é fazer experiências com recompensas e encontrar uma que produza a mesma recompensa subconsciente.

### **EXEMPLO:**

Vamos voltar ao exemplo de antes - o do consumo exagerado de álcool. Depois de identificar os gatilhos por alguns dias, você percebe que o hábito de beber vem de uma necessidade de reduzir o estresse e de se sentir relaxado. É também um subproduto de um desejo de se socializar e se divertir.

Então, você pode planejar estratégias diferentes sempre que você sentir a necessidade de relaxar:

- Fazer uma caminhada de 10 minutos pelo bairro
- Evitar o O'Brien Bar & Grill
- Fazer uma atividade diferente com os amigos em vez de beber
- Criar novas conexões e construir sua rede social
- Meditar por meia hora

Nem todas essas estratégias serão boas para a sua situação, mas este processo é importante porque você está tentando encontrar uma nova rotina que ofereça uma recompensa semelhante à recompensa produzida pelo hábito ruim.

### **ESTUDO DE CASO**

Na última etapa, descrevi como eu tinha dois gatilhos separados para o meu hábito do celular. Na parte da manhã, o desejo surgia porque eu estava entorpecido e não estava pronto para começar a escrever. À noite, era porque eu estava entediado. Uma vez que havia dois gatilhos, eu percebi que tinha que criar uma rotina substituta para ambos.

Na parte da manhã, eu decidi começar minha "rotina de empilhamento de hábito" 15 minutos mais cedo. Em vez de "acordar" olhando para o meu celular, eu me comprometi a fazer uma rápida caminhada assim que eu abrisse os olhos.

Logo no início, quando estava construindo este novo hábito, eu tinha que me lembrar de que a melhor maneira de me sentir acordado era sair e começar a me mexer. Só depois que eu concluísse a rotina de empilhamento de hábito eu me permitia olhar para o meu celular. No entanto, mesmo esse tempo era limitado, porque eu tinha que começar o meu hábito # 1 - escrever.

À noite, eu substituí o hábito do celular com atividades que me fizessem sentir relaxado e menos ansioso: conversar durante o jantar com a minha noiva, ler, assistir a um bom filme ou fazer uma caminhada noturna. Todas essas atividades eram coisas que eu *já* gostava de fazer, mas uma vez eu me convenci de que eu não tinha mais tempo para fazê-las.

O interessante é que imediatamente depois de substituir o meu hábito do celular, o meu desejo de verificá-lo desapareceu. Isso porque eu estava fazendo atividades que me ajudavam a sentir relaxado depois de um longo dia de trabalho.

## **Passo #12: Veja o que Funciona**

A chave para encontrar o melhor hábito de substituição é examinar seu estado de espírito depois de completar uma nova rotina para ver se você ainda sente algum desejo de fazer aquele hábito ruim. Se ele *ainda* estiver lá, então você sabe que o hábito de substituição não produz a recompensa que você está procurando.

Vamos voltar ao nosso exemplo sobre a bebida.

Você tentou fazer exercícios e meditar, mas nenhuma dessas atividades reduziu os seus níveis de estresse. O que *funcionou* foi fazer novas amizades com pessoas que não passam o seu tempo em um bar. Essas pessoas positivas o ajudam a se sentir relaxado, o que minimiza o sentimento tenso que você experimenta antes de tomar uma bebida.

Você também sabe que Dave (um de seus amigos do O'Brien Bar & Grill) adora fazer caminhadas, que é uma atividade que você também gosta. Isto significa que você pode reduzir o seu consumo de álcool e ainda ficar ligado a um de seus amigos.

Outra coisa que você pode notar é que as *pessoas* costumam provocar hábitos ruins. Isso significa que você tem que tomar uma decisão – passar menos tempo com eles ou ficar repetindo os comportamentos insalubres. Claro, não é fácil se "desapegar" de certas pessoas, mas às vezes você precisa sacrificar relacionamentos que normalmente levam a ciclos de hábitos autodestrutivos.

### **ESTUDO DE CASO**

Na minha primeira tentativa de reduzir o uso do celular, eu testei algumas coisas: rastrear quando eu o usava, desabilitar certos aplicativos e pedir à minha noiva para esconder o telefone todas as noites.

Nenhuma dessas tentativas funcionou porque eu não estava resolvendo as razões implícitas do *porquê* eu tinha vontade de checar o meu telefone. Eu também descobri que quando o telefone estava fisicamente "colocado de lado", o impulso não estava sempre lá.

Finalmente, eu escolhi o hábito sabático do celular porque me deu uma escolha simples: (a) Ou eu perderia tempo em uma atividade que não importava, ou (b) eu passaria o meu tempo fazendo as coisas que eu, pessoalmente, gostava. Eu quase sempre tomei a decisão certa.

## Passo #13: Crie um Plano “Se-Então”

Muitas vezes pode-se levar algumas semanas de tentativas para encontrar um hábito de substituição. Eventualmente, porém, você vai encontrar uma rotina que produza a mesma recompensa. Quando isso acontece, você deve realinhar a sua mentalidade para se concentrar em repetir esse comportamento, em vez de se prender ao hábito que você está tentando eliminar.

A melhor maneira de fazer uma mudança duradoura é seguir um plano passo a passo sempre que você sentir esses impulsos de voltar ao comportamento antigo. Você pode fazer isso se concentrando nos gatilhos que você identificou no passo # 10 e criar um plano para *cada um* deles. O objetivo aqui é reprogramar a sua mente para tomar uma ação diferente, mesmo quando você sentir aquele anseio.

**Tudo isso é possível com um plano “se-então”.**

Este é um conceito relacionado com as experiências de **implementação de intenções** conduzidas por Peter Gollwitzer. Em um experimento, Gollwitzer pediu a seus alunos para lhe enviarem um relatório dois dias antes do Natal pelo correio. Para um dos grupos, a tarefa foi simplesmente dada, enquanto o outro grupo foi convidado a criar declarações específicas “se-então”: *Quando eles enviariam o relatório? Para onde eles o enviariam? Como eles o enviariam?*

Os resultados?

O primeiro grupo (sem instruções específicas) teve um índice de sucesso de 32 por cento, e o segundo grupo (com as instruções “se-então”) teve um índice de sucesso de 72 por cento. Eles mais do que duplicaram o seu índice de sucesso simplesmente por terem um plano.

Se você quer quebrar um hábito ruim com sucesso, você precisa criar uma série de planos “se-então” para aqueles momentos em que você sente que está prestes a ceder à tentação.

Mais uma vez, vamos voltar ao exemplo da bebida. Aqui estão algumas novas estratégias que você poderia colocar em prática:

- "Quando Dave me convidar para ir ao O'Brien, irei sugerir uma caminhada ao invés de irmos ao bar."
- "Nos 'domingos de futebol', irei participar das atividades do Meetup.com em vez de ir até o bar."
- "Às 17h00, todos os dias, irei caminhar por 30 minutos para reduzir o estresse."

A ideia aqui é identificar seus "pontos fracos" e criar um plano de como você vai agir. Esta será a sua primeira linha de defesa contra o impulso do hábito ruim. Sempre que um anseio surgir, você saberá exatamente o que fazer.

O ponto por trás de um plano “se-então” é compreender plenamente **quando você costuma falhar** e, então, criar um plano para saber o que fazer quando esse cenário aparecer.

### ESTUDO DE CASO

Fiquei surpreso com a frequência com que eu me sentia compelido a verificar o celular. O gatilho geralmente começa como um pensamento aleatório. Quando eu não tinha um plano “se-então,” muitas vezes eu me via pegando automaticamente o telefone sem entender o *porquê* de eu estar fazendo aquilo.

Para neutralizar este comportamento, eu estabeleci alguns planos “se-então” que eu planejei seguir sempre que o desejo de checar o meu telefone aparecesse:

"Se eu sentir que preciso verificar um determinado site, irei escrever um lembrete para fazer isso quando estiver usando o meu laptop."

"Se o desejo acontecer durante o trabalho, só irei verificar o meu telefone quando eu tiver concluído um

bloco de tempo da [Técnica Pomodoro](#)."

"Se eu tiver, absolutamente, que verificar um site durante a noite, eu farei isso no meu laptop e ficarei em pé o tempo todo. Dessa forma, eu não me sentirei confortável e não acabarei por perder 30 minutos do meu tempo."

Como você pode ver, você pode usar muita criatividade ao criar um plano em torno de seus gatilhos. A chave (como já discutimos) é compreender plenamente os seus pontos fracos e ter uma estratégia para lidar com eles.

## **Passo #14: Use “Lembretes de Hábito” para Permanecer Consistente**

*Lembretes de hábito* são uma ótima maneira de construir uma nova rotina. Escreva esses lembretes em um pedaço de papel e leve com você para todos os lugares, ou adicione-os como alertas em seu celular. Estes lembretes pode parecer bobagem, mas eles agem como um grande catalisador para continuar repetindo o seu hábito de substituição.

Meu aplicativo de lembrete de hábito favorito é o [Mind Jogger](#), que usa lembretes para mantê-lo no caminho. Eu prefiro esta ferramenta ao invés do aplicativo de calendário comum porque você não aprende a "sintonizar" o lembrete. Você pode configurá-lo para ligar em momentos aleatórios (como, por exemplo, das 18 às 21h), e o alerta irá agir como um lembrete legítimo, porque você não treinou o seu cérebro para ignorar a mensagem.

A chave para esta etapa é **criar um alerta para o hábito de substituição**, e não para o qual você está desistindo. Dessa forma, você não terá mais um lembrete sobre o que você está tentando desistir.

### **ESTUDO DE CASO**

Meu lembrete de hábito era bem direto ao assunto. Entre as 19h e 21h, o Mind Jogger me enviaria o seguinte alerta: *"Coloque o seu celular para carregar em seu escritório."*

Em muitos casos, eu já tinha concluído este hábito, então eu não iria ver a mensagem até a manhã seguinte. Se eu tivesse me esquecido de fazer isso por algum motivo, então a mensagem agiria como um lembrete para eu ir até o escritório e deixar o telefone lá.

# PARTE III: CONSTRUA UM SISTEMA DE APOIO

## Passo #15: Mantenha um Diário de Prestação de Contas

Comprometer-se consigo mesmo é apenas *metade* da batalha. Como em toda probabilidade, você não pode fazer uma mudança duradoura por conta própria. Por isso é importante construir um sistema de apoio de pessoas que irão ajudá-lo a manter esse objetivo.

As pessoas podem fazer o seu sucesso ou acabar com ele. Quando você os inclui em uma mudança de hábito, você terá assistência sempre que sentir tentação ou um tiver um momento de fraqueza.

A maneira mais simples de começar a trabalhar com um sistema de apoio é manter um diário de prestação de contas.

Com esta ferramenta, você acompanha a sua tentativa diária de mudar um hábito, incluindo todos os gatilhos, impulsos ou métricas. Quanto mais informações você incluir, mais fácil será entender o que lhe faz continuar com o hábito ruim.

Dependendo da natureza da rotina, aqui estão algumas coisas para incluir em um diário de prestação de contas:

- Número de vezes que você executa o hábito ruim
- Quantidade de tempo que você gasta fazendo esta atividade
- Total de calorias, discriminadas por alimentos individuais
- Índice de peso e/ou massa corporal atual
- Sentimentos, emoções e impulsos
- Desafios que você está vivenciando atualmente

### EXEMPLO:

Vamos dizer que você queira parar de fumar. Todos os dias, você definiria um número máximo de cigarros para fumar. Então você registraria a quantidade que você *realmente* fumou, assim como os sentimentos e impulsos que o levaram a acender o cigarro.

A chave do diário é ter 100 por cento de revelação. Você precisa escrever tudo - *mesmo* se você falhar em seu objetivo.

### ESTUDO DE CASO

Meu hábito ruim não exigiu muita prestação de contas. Como já mencionei *algumas* vezes, ou eu coloco o celular de lado ou não coloco. O que eu fiz a fim de prestar contas foi usar o [Coach.me](https://coach.me) para controlar esse hábito de substituição.

Com o Coach, você cria um perfil e adiciona os hábitos que você gostaria de construir. O que torna este aplicativo diferente dos outros é que ele tem um componente social. Os membros podem acompanhar as conquistas dos outros membros. Eles podem torcer mutuamente, enviar mensagens e, geralmente, ajudar uns aos outros. Essencialmente, o Coach oferece um sistema de apoio interno de pessoas que o responsabilizam pela sua mudança de hábito.

Infelizmente, apenas cinco pessoas participam do hábito "[sem celular antes de dormir](#)", mas mesmo essa pequena quantidade de rastreamento me ajudou a ficar firme.

## Passo #16: Faça uma Declaração Pública

As redes sociais tornaram-se uma parte importante da nossa existência cotidiana, por isso uma ótima maneira de aproveitar essas amizades é pedindo apoio em seu objetivo de mudança de hábito.

Ninguém quer ficar mal. Poste atualizações de sua mudança de hábito em mídias sociais para obter o incentivo de seus amigos. Crie um simples *tweet*, poste no Facebook ou use um aplicativo de celular como o Coach.me, que automaticamente atualiza a sua conta com relatórios de progresso.

Nunca subestime o poder da aprovação social. Basta *saber* que você tem que ser responsável por suas ações para manter o seu foco em uma mudança de hábito.

Parte da razão pela qual isso funciona pode ser explicada por um conceito chamado de **Efeito Hawthorne**.

O termo *Efeito Hawthorne* foi cunhado na década de 1950 com base em uma série de experimentos realizados originalmente na década de 1920.

Durante um experimento industrial para ver se os trabalhadores da fábrica eram mais produtivos com maior ou menor quantidade de luz ambiente, os pesquisadores descobriram que a produtividade de *ambos os grupos* aumentou em termos de produção. Após algumas experiências, ficou claro que isso aconteceu *porque* os indivíduos testados sabiam que estavam sendo estudados.

A lição aqui?

**Quando as pessoas estão sendo observadas, elas querem parecer bem e um ter um bom desempenho.**

É a natureza humana. Se soubermos que estamos sendo observados, é natural aumentarmos o nosso desempenho e nos esforçarmos um pouco mais.

O Efeito Hawthorne mostra que executamos melhor as coisas quando sabemos que estamos sendo observados e analisados por outros. Então, para melhorar suas chances de sucesso, basta se expor lá fora para *ser observado* por outros.

Você pode fazer isso através de declarações públicas de cinco maneiras:

1. Diga a sua família e amigos sobre seus objetivos.
2. Poste atualizações em sites de mídia social como Facebook, Twitter e Google+.
3. Junte-se a grupos online relacionados aos hábitos e encontre parceiros responsáveis.
4. Use aplicativos para criação de hábito (como Coach.me).
5. Inicie um blog ou *podcast* que narre a sua jornada de mudança de hábito.

Você ficaria surpreso ao ver quão bem as declarações públicas funcionam. Quando você sabe que está sendo observado, você tem mais chances de manter uma promessa. Caso contrário, corre o risco de parecer um fracassado.

### ESTUDO DE CASO

Minha "declaração pública" para o celular sabático foi este livro. Em maio passado, eu defini uma meta de escrever um processo passo a passo para quebrar hábitos ruins, e dentro deste livro, eu queria dar um exemplo da realidade.

Ao me comprometer com esse objetivo, eu sabia que tinha que seguir com a quebra de um hábito ruim específico que eu tinha na época. Caso contrário, eu não teria material suficiente para fornecer a você - o leitor. Sempre que eu tinha vontade de me deixar levar, me lembrava de que um único fracasso poderia

tornar-se um terreno escorregadio que me impediria de alcançar meu objetivo. Isso, por si só, me manteve focado em construir o hábito da substituição.

## **Passo #17: Encontre um Parceiro Responsável**

Uma maneira de incrementar seus esforços de substituição de hábito é encontrar alguém que compartilhe um desejo semelhante de mudar esse comportamento.

Você pode falar com essa pessoa algumas vezes por semana e compartilhar suas experiências. Se vivem no mesmo local, vocês podem se encontrar pessoalmente para construir a nova rotina juntos. Esta é uma grande estratégia se você quer substituir um hábito de saúde ruim por exercício físico regular.

Outra ideia é encontrar um "padrinho ou madrinha" que possa falar com você naqueles momentos de fraqueza. Basta ligar para essa pessoa quando você se sentir tentado e eles irão ajudá-lo a superar o desafio.

Um parceiro responsável não precisa, necessariamente, viver perto de você. Não é muito difícil encontrar pessoas em fóruns e grupos do Facebook que compartilham um interesse em comum. Tudo que você tem que fazer é instalar uma ferramenta como o [Skype](#), e vocês podem conversar por cinco minutos algumas vezes por semana.

Finalmente, [a ferramenta Stickk](#) oferece uma maneira única de se manter fiel a uma mudança de hábito. Aqui, você irá fazer um "Contrato de Compromisso" para alcançar um objetivo dentro de um prazo específico. A "pegada" é que você precisa investir dinheiro nesta mudança de hábito. Se você não segui-la, o seu dinheiro irá para a caridade (ou anti-caridade) de sua escolha.

### **ESTUDO DE CASO**

Minha parceira responsável era a minha noiva. Sempre que ela me pegava usando o meu telefone, ela simplesmente me lembrava do que eu queria alcançar.

Muitas vezes, tudo o que eu precisava era de um simples "Eu pensei que você não quisesse verificar o seu telefone à noite", para certificar que eu estava mantendo o hábito da substituição.

## Passo #18: Ignore os Pessimistas

Infelizmente, *haverá* pessoas que tentarão sabotar - inconscientemente ou conscientemente - os seus esforços de auto aperfeiçoamento. Eles podem ser estranhos aleatórios, amigos próximos ou até mesmo membros da família. Suas palavras podem ser um veneno, porque eles irão inundar a sua mente com dúvidas e crenças limitantes. Ouça seus "conselhos" por sua própria conta e risco. O momento em que você passa a acreditar neles é o momento em que você dará o primeiro passo para o fracasso.

Ter um plano para lidar com os pessimistas é tão importante quanto saber o que fazer quando você é tentado por um impulso. Você precisa saber o que *dizer* e o que *fazer* quando uma pessoa diz algo que faz com que você tenha dúvidas sobre uma mudança de hábito. Minha sugestão é encontrar uma maneira de ignorar os seus comentários ou rebater, imediatamente, essas declarações.

Isso remonta ao passo # 13, onde falamos sobre o plano "se-então." Se você sente que certos indivíduos são uma fonte de negatividade, então você precisará criar um plano para lidar com seus *feedbacks*.

Como exemplo, você poderia optar por qualquer um dos seguintes procedimentos (ou todos eles):

"Se meus pais me fizerem lembrar meus erros do passado, então eu irei, educadamente, mudar de assunto."

"Se eu postar um status em redes sociais e obtiver uma resposta negativa de alguém, então eu irei remover essa pessoa dos meus amigos ou desativar as suas atualizações."

"Se eu não conseguir uma experiência positiva com uma ferramenta de construção de hábito, então eu irei baixar outro aplicativo que reforce o meu novo comportamento."

"Se as pessoas ao meu redor alimentarem-se de negatividade, então eu começarei a me cercar de pessoas mais positivas."

Tenha muito cuidado com as pessoas ao seu redor. Criar um novo hábito é, muitas vezes, uma experiência frágil. Um comentário negativo pode descarrilhar completamente os seus esforços. Se alguém for uma constante fonte de negatividade, então é hora de repensar seu relacionamento - talvez até mesmo encontrar uma maneira de tirá-lo de sua vida.

### ESTUDO DE CASO

Para o "hábito sem celular", os pessimistas eram as conversas imaginárias que eu tinha em minha cabeça. Não, eu não ouço vozes. Em vez disso, uma vez que eu recebo muitos e-mails e mensagens de mídia social, eu tinha que me lembrar que era "ok" não estar disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana. Eu tive que dizer a mim mesmo que a maioria das mensagens podia esperar um ou dois dias por uma resposta.

O que eu precisei fazer, no fim das contas, foi repensar o meu "hábito diário da caixa de entrada zero." Em vez de me forçar a responder a cada mensagem, todos os dias, eu me concentrei em processar cada mensagem. Agora, o material crítico (geralmente) recebe uma resposta dentro de 24 horas. Todo o resto recebe uma resposta dentro de 48 a 72 horas. Com esta mudança de atitude, eu já não me senti obrigado a dar conta das mensagens tarde da noite e me preocupar em como responder cada uma delas.

Curiosamente, não houve uma única pessoa que tivesse reclamado que a resposta havia demorado um ou dois dias para chegar, por isso, os pessimistas em minha cabeça nada mais eram do que fruto da minha imaginação.

## **Passo #19: Evite Locais de Gatilho**

As pessoas não são os únicos gatilhos para um hábito ruim. Às vezes, um local pode causar um impulso para seguir uma rotina específica.

Durante as semanas em que você estiver testando um hábito de substituição, tente evitar os locais que possam causar-lhe vontade de voltar ao seu antigo comportamento.

Por exemplo, muitas pessoas fumam enquanto estão bebendo. Então, se você estiver tentando eliminar o hábito de fumar, a melhor coisa que você pode fazer é evitar um bar. Sim, isso pode significar “abandonar” os seus amigos por algum tempo, mas esta estratégia pode ajudar a minimizar os impulsos que você sentirá de acender um cigarro.

### **ESTUDO DE CASO**

O local do gatilho, para mim, é o meu escritório em casa. Durante o dia, é um local relaxante onde eu sou produtivo e capaz de fazer o que tem que ser feito. À noite, ele cria o mesmo senso de propósito. Se eu estou no escritório, então eu sinto a necessidade de pensar sobre o negócio e *fazer coisas*.

Como resultado, eu tive que aprender desde cedo durante o hábito de substituição a evitar o meu escritório. Caso contrário, ou eu verificaria o meu celular ou ligaria o computador para fazer "só mais uma coisa."

# PARTE IV: SUPERE DESAFIOS

## **Passo #20: Mantenha um Estilo de Vida e Atitudes Saudáveis**

Como mencionei antes, o *esgotamento do ego* pode deixar a sua força de vontade em um estado debilitado. Se você está sempre cansado, com fome, estressado ou deprimido, você está mais propenso a sucumbir à tentação.

Uma maneira simples de combater o esgotamento do ego é viver um estilo de vida saudável. Uma vez que este problema é, em grande parte, causado por um baixo nível de glicose (ou "açúcar no sangue"), você pode lutar contra a tentação ao:

- Ter uma noite inteira de sono para se sentir energizado pela manhã.
- Manter-se hidratado ao beber, pelo menos, oito copos de água por dia.
- Alimentar-se com uma refeição equilibrada todos os dias - incluindo frutas, legumes, (bons) carboidratos e proteínas magras.
- Levar petiscos saudáveis com você para comer quando sentir fome.
- Exercitar-se para reduzir o estresse e manter um peso ideal.

Não subestime o poder da conexão mente-corpo. Quando você vive uma vida equilibrada e saudável, quebrar um hábito ruim se torna muito mais fácil.

Além disso, é importante manter uma atitude positiva sobre esta mudança de comportamento. O truque é saber o que fazer quando você tiver um impulso. Quando a tentação bater, reafirme o seu compromisso de seguir o novo plano.

Você pode até mesmo recitar um mantra simples sempre que tiver um momento de fraqueza. Poderia ser uma frase boba como "não fumante em três meses" repetida regularmente. Diga isso sem parar, sempre que você sentir o desejo de fumar.

### **ESTUDO DE CASO**

Eu me sinto afortunado por gostar de fazer exercícios regularmente. Quando eu sentia necessidade de checar o meu celular, eu fazia algumas coisas:

Em primeiro lugar, na parte da manhã, eu me lembrava de que qualquer tempo gasto no telefone reduziria o meu tempo de exercício e outros aspectos da minha rotina de empilhamento de hábito. Em seguida, durante o trabalho, muitas vezes eu fazia caminhadas rápidas ao invés de verificar diferentes sites. À noite, eu me lembrava que qualquer tempo gasto no celular era um tempo não gasto me exercitando com a minha noiva, lendo ou simplesmente fazendo uma atividade agradável.

Todas essas ações me ajudaram a perceber que ficar grudado no celular estava, literalmente, me roubando a única coisa que você nunca recupera - o tempo.

## Passo #21: Cuidado com o “Efeito Dane-se”

Eu sei que nós já conversamos sobre o “efeito dane-se”, mas ele merece sua própria seção, pois essa atitude muitas vezes pode criar ou acabar com as suas chances de quebrar um hábito ruim.

A longo prazo, espere cometer erros. Na verdade, você irá, eventualmente, escorregar. O que você não pode se dar ao luxo de fazer é ter aquela atitude onde um único erro faz com que você abuse do hábito ruim simplesmente porque você já "falhou" naquele dia.

Sim, amanhã é outro dia, mas não isso deve ser usado como desculpa para exagerar no hábito ruim.

Por exemplo, digamos que seu objetivo seja fumar menos de 10 cigarros por dia. Infelizmente, um dia você escorrega e fuma 12 em vez de 10. O que você não deve fazer é ter esta atitude: *"Dane-se, agora que eu já fumei 12 cigarros, eu poderia muito bem aproveitar o dia e fumar todo o pacote"*

O “efeito dane-se” é uma ameaça perigosa à sua mudança de hábito. Sempre que você escorregar, simplesmente aceite o fracasso e se concentre em minimizar os danos. Mais importante ainda, nunca o use como desculpa para fazer mais do hábito ruim.

### ESTUDO DE CASO

Parece bobo, mas eu tinha um mantra simples para as raras ocasiões em que eu escorregava e me via perdendo tempo com o meu celular. Durante estas ocasiões, eu recitava esta frase para mim mesmo:

*"Eu só verificarei esta página e nada mais."*

Este foi um exercício útil porque, no passado, uma única mensagem ou pedaço de informação se transformava em uma bola de neve de 30 minutos desperdiçados navegando nas “*interwebs*”.

Ao recitar o mantra acima, eu me mantinha no curso e só entrava no site que eu tivesse necessidade absoluta de verificar.

## Passo #22: Pratique Ininterruptamente

Uma maneira de ficar consistente em seu hábito de substituição é praticá-lo ininterruptamente, diariamente.

Por exemplo, James Clear falou sobre como a "*Estratégia de Seinfeld*" pode ajudá-lo a vencer a procrastinação. O exemplo que ele deu foi o de como um aspirante a comediante perguntou a Jerry Seinfeld sobre o segredo para o seu sucesso. O comediante contou a seguinte história:

*"Ele disse que o caminho para ser um comediante melhor era criar melhores piadas e o caminho para criar melhores piadas era escrever todos os dias.*

*Ele me disse para pegar um calendário grande de parede, que tem o ano inteiro em uma única página, e pendurá-lo em uma parede de destaque. O próximo passo era conseguir uma grande esferográfica vermelha. Ele disse que para cada dia em que eu escrevesse, eu colocaria um grande X vermelho sobre esse dia.*

*"Depois de alguns dias você terá uma corrente. Basta mantê-la e ela irá crescer mais e mais a cada dia. Você irá gostar de ver essa corrente especialmente quando você tiver algumas semanas na bagagem. O seu único trabalho é o de não quebrar a corrente."*

O ponto deste exemplo do Seinfeld é simples – você não se preocupa com dias bons ou maus. Você não espera até que você esteja motivado. O importante é você aparecer todos os dias e fazer o trabalho. Em outras palavras, os melhores hábitos são formados por não quebrar a corrente.

O "hábito de praticar ininterruptamente" funciona porque você cria rotinas permanentes. Você não se preocupa com os sucessos individuais ou com as falhas. Em vez disso, você se concentra em repetir o processo no dia a dia.

Se você é um aspirante a escritor, você escreve todos os dias. Se você quiser comer melhor, você se mantém em um bom plano alimentar todos os dias. E se você quer ser mais produtivo, você completa uma pequena lista de suas tarefas diárias mais importantes.

Não é difícil criar um hábito quando você tem a mentalidade "sem desculpa." Basta se concentrar em fazê-lo – sem falhar – todos os dias e ele irá se transformar em uma rotina permanente.

Agora, um dos desafios com essa prática é *o que fazer* quando você experimenta dias em que você não se sente motivado.

Felizmente, Stephen Guise oferece uma solução simples em seu livro, [Mini Habits](#) (ainda sem tradução em português). Um ponto que ele considera é que é difícil construir novas rotinas quando você se concentra em resultados massivos (como começar com o objetivo de escrever durante uma hora, em vez de cinco minutos). Ele acha (e eu concordo) que é melhor fazer "micro compromissos" e simplesmente se concentrar em fazer um mini-hábito em uma base consistente. Em outras palavras, você se concentra em fazê-lo ininterruptamente, não no resultado.

Como exemplo, digamos que você queira reduzir o consumo de álcool, substituindo o seu hábito de beber pelo hábito de caminhar. Ao invés de se comprometer com uma rotina de caminhada de 30 minutos, você deve definir um objetivo pequeno, como um passeio de cinco minutos ao redor do quarteirão. Dessa forma, quando estiver frio, escuro ou chuvoso, será mais fácil sair de casa, porque a sua obrigação durará apenas alguns minutos.

É claro que o seu objetivo é de, no final das contas, praticar mais o hábito de substituição. A parte difícil é construir uma rotina consistente, por isso é mais importante permanecer consistente e concluir o hábito

diariamente.

Para começar com a praticar ininterruptamente eu recomendo dois aplicativos. O primeiro é o [Coach.me](#), sobre o qual nós já discutimos. O segundo é o [Chains.cc](#), que se baseia no princípio de "não romper a corrente." Tente ambos e veja qual deles funciona para você.

## **ESTUDO DE CASO**

Consistência foi uma parte importante do hábito sabático do celular. Eu usei o Coach.me para monitorar a ação todos os dias, em junho, faltando apenas um dos 30 dias.

Ao mesmo tempo, eu também rastreei um hábito novo: "ler 15 minutos de não ficção" todos os dias. A ideia aqui não era apenas eliminar uma rotina negativa, mas sim substituí-la por algo positivo.

## **Passo #23: Perdoe-se**

Uma das principais razões pelas quais as pessoas falham com uma mudança de hábito é que eles não sabem como lidar com "os vagões fora dos trilhos." Claro, elas irão seguir rigorosamente uma nova rotina por algumas semanas, mas elas não sabem o que fazer quando escorregam. Muitas pessoas usam este erro como uma desculpa para desistir do novo hábito.

Mesmo que eu corra o risco de soar piegas, você precisa *perdoar a si mesmo* quando você perde um dia ou sucumbe à tentação. Todos nós cometemos erros. Ficar quebrando a cabeça por causa de um deslize é contraproducente para os seus objetivos a longo prazo.

Mais uma vez, vamos falar sobre o "efeito dane-se". Se você cometer um erro, a pior coisa que você poderia fazer seria desistir de seu objetivo. Muitas vezes, isso fará com que você abuse do hábito ruim - o que muitas vezes deixa você pior do que antes de ter começado.

Embora seja importante ser rigoroso sobre a mudança de hábito, você quer evitar encher sua cabeça com pensamentos negativos. Um erro é um erro. Isso não significa que você seja fraco, não tenha força de vontade ou que seja preguiçoso. Significa que você é humano, como o resto de nós.

### **ESTUDO DE CASO**

Felizmente, eu só perdi um dos 30 dias em junho. Minha desculpa? Eu estava trabalhando até tarde da noite e tinha que usar meu celular para gerenciar algumas coisas. E honestamente? Eu desejaria não ter sucumbido, porque assim eu teria tido uma linha ininterrupta perfeita naquele mês.

A lição importante é que eu não esquentei a cabeça por causa desse deslize. Em vez disso, eu percebi que tinha que ser melhor em gerir o meu tempo no final do dia. Se estivesse perto de acabar o dia, eu tinha que aprender a desligar e guardar o trabalho para a manhã seguinte. Afinal de contas, amanhã é outro dia.

## Passo #24: Celebre as “Pequenas Vitórias”

Quebrar um hábito pode ser uma experiência cansativa. Você pode torná-la divertida, recompensando-se por atingir metas específicas. São essas "pequenas vitórias" que irão mantê-lo motivado o suficiente para ficar firme e ignorar as tentações.

Pequenas vitórias agem como um ponto de progresso em seu caminho para alcançar um objetivo importante. Por exemplo, digamos que o seu principal objetivo seja se livrar das dívidas. Esta pode ser uma tarefa difícil e desanimadora, pois envolve uma grande quantidade de *dinâmica*. Então você decide que o primeiro passo é quebrar o hábito ruim de gastar excessivamente.

Você poderia criar uma série de pequenas vitórias como esta:

1. Inscreva-se no [Mint.com](https://www.mint.com) e crie um orçamento mensal.
2. Complete a "lista de espera" de 30 dias para fazer uma compra que normalmente você faria por impulso.
3. Construa o hábito diário de verificar o **Mint** para monitorar os seus gastos.
4. Pague o saldo do seu cartão de crédito que tem o maior índice de juros.
5. Pague o saldo do seu segundo cartão de crédito que tem o maior índice de juros.

Cada uma dessas etapas é parte do objetivo maior de minimizar seus gastos, mas elas estão divididas em etapas administráveis. Cada uma representa, também, uma conquista que você pode (e deve) comemorar.

Agora, o aspecto mais importante das pequenas vitórias é evitar qualquer incentivo que esteja diretamente relacionado com a atividade que você está tentando eliminar.

Por exemplo, digamos que você esteja tentando perder peso. Toda vez que você atingir uma meta semanal de perda de peso, você pode assistir a um filme ou fazer uma pequena maratona de compras, mas você deve evitar aquele restaurante buffet, tipo “coma-o-quanto-puder”.

Pequenas vitórias fazem você se sentir como se estivesse realizando algo. Se você se concentrar muito no hábito que você está tentando quebrar, você nunca vai sentir que está fazendo progresso. Ao se concentrar em pequenas vitórias, você terá motivação para continuar quando enfrentar esses momentos de tentação.

### ESTUDO DE CASO

Criar o hábito sabático do celular era, em si, parte de um objetivo maior de melhorar o equilíbrio entre a minha vida pessoal e o meu trabalho. Embora eu ame ser independente, muitas vezes é difícil desligar os meus pensamentos empresariais quando eu supostamente deveria relaxar.

Então, quando eu construí este hábito com sucesso, eu comemorei com um agradável jantar com a minha noiva. Eu também admito que senti uma pontinha de “*prazer culpado*” por reparar, em um casal próximo, que eles estavam prestando mais atenção em seus telefones do que neles mesmos.

## **Passo #25: Concentre-se na Jornada, não no Destino**

Não se preocupe com o amanhã ou com o próximo ano. Em vez disso, concentre-se no próximo impulso, gatilho ou sugestão. Tenha um plano para o que você vai fazer hoje e deixe o amanhã para amanhã.

Com essa mentalidade, você irá, lentamente, fazer mudanças incrementais. A princípio, pode ser que você não note uma mudança em seus hábitos. No entanto, no decorrer do tempo, você começará a desenvolver uma mudança permanente em sua rotina. Se você costumava ceder ao impulso de um hábito ruim, agora você consegue resistir a ele.

Desenvolver um hábito é como correr uma maratona. Você não pode começar a treinar hoje e esperar correr 42 quilômetros na próxima semana. Mas, se você mantiver o treino durante um ano, não é difícil concluir um desses eventos. A chave para a construção de qualquer hábito é a consistência e a ação diária. Mantenha-se focado no que você precisa fazer agora, ignorando o que pode acontecer no futuro.

Finalmente, eu o convido a considerar quebrar um hábito ruim como o primeiro passo para uma viagem de auto aperfeiçoamento vitalício. Uma vez que você atingir o seu objetivo, pense em outras áreas de sua vida que queira melhorar. É provável que você nunca vá alcançar a verdadeira maestria da vida - afinal, ninguém é perfeito - mas o processo de substituir hábitos ruins por rotinas positivas irá ajudá-lo a mover-se um passo mais perto das coisas que você realmente deseja.

### **ESTUDO DE CASO**

Uma vez que eu dominei o hábito sabático do celular, eu procurei outras "pequenas vitórias" para melhorar a minha vida. Elas incluíram passar meus dias trabalhando em minhas principais prioridades, ter mais tempo livre e saber quando desistir de ideias de projetos que realmente não importavam.

Eu estimo que eu tenha economizado cerca de 30 minutos por dia com este novo hábito. Isso pode não parecer muito, mas ao longo de toda a minha vida, isso significa que eu terei o equivalente a 7.300 horas - ou 304 dias - de tempo extra. Isso é um ano extra que eu posso gastar buscando novos hábitos que enriqueçam ainda mais a minha vida.

Para encerrarmos as coisas, deixe-me fazer uma pergunta simples:

*Você prefere gastar o seu tempo em uma atividade que melhore a sua vida ou em algo que possa te levar a ter problemas de saúde, de finanças ou baixa qualidade de vida?*

Espero que você já saiba a resposta a essa pergunta.

## Pensamentos Finais...

Quebrar um hábito ruim é um processo contínuo que não acontece do dia para a noite. Este livro lhe forneceu 25 estratégias para fazer uma mudança duradoura na sua vida. No entanto, no fundo, elas não são nada mais do que dicas. De forma alguma estas estratégias substituem a tomada de medidas e implementação destas informações.

Os resultados reais vêm do esforço real.

Agora mesmo, você tem uma escolha.

Você pode fechar este livro, pensando que tudo isso parece muito bom em teoria, OU você pode tomar medidas imediatas.

Minha sugestão?

Leia este livro mais uma vez (lembre-se que isso só vai demorar uma hora), anote tudo o que puder e, em seguida, selecione um hábito que você *realmente* gostaria de eliminar. Então, comece a fazer isso amanhã, tomando medidas agressivas. Faça isso agora e você ficará surpreso com a rapidez com que você verá resultados positivos.

Finalmente, lembre-se que *qualquer* tipo de mudança de hábito requer um compromisso diário. Trabalhe duro, mantenha o foco, acompanhe os seus resultados e aprenda a superar os momentos de tentação. Como Henry Ford disse uma vez, "se você acredita que pode ou se acredita que não pode, de qualquer forma você está certo."

Boa sorte em sua jornada para realizar mudanças de hábitos duradouras.

Steve "S.J." Scott

<http://www.HabitBooks.com>

## **Você Gostou de *Hábitos Ruins Nunca Mais*?**

Antes de ir, eu gostaria de dizer "obrigado" pela compra do meu livro.

Você poderia ter escolhido entre dezenas de livros sobre desenvolvimento de hábito, mas você resolveu conferir este.

Por isso, muito obrigado por baixar este livro e por lê-lo até o final.

Agora, eu gostaria de pedir um **\*\*pequeno\*\*** favor...

[\*\*Esse feedback me ajudará a continuar escrevendo livros Kindle que o ajudam a conseguir resultados.\*\*](#) E se você adorou, então, por favor, me avise :-)