**Hábitos:**

**da produtividade às metas pessoais**

**Cinco maneiras de te ajudar a criar hábitos melhores**

* "Quero ser mais saudável."
* "Quero mudar de trabalho."
* "Quero fazer uma especialização na minha área profissional."
* "Quero viajar mais."
* "Quero ter mais tempo livre."
* "Quero ver mais meus amigos."
* "Quero trocar de carro."

Podemos fazer listas com metas em qualquer período do ano, mas parece que dezembro é um mês onde as pessoas mais se inspiram para pensar no que elas querem fazer de diferente a partir do ano novo.

A pessoa está motivada e tudo vai muito bem, até que um dia ela não consegue cumprir algo que estava na lista, Pronto! Esse é o motivo que bastava para ela deixar a sua meta de lado e pensar:

*"Ah! deixa, não ia dar certo mesmo..."*

**1. Um novo hábito deve partir de uma decisão consciente.**

Criar listas é muito simples: você simplesmente anota tudo o que espera conquistar em um determinado período de tempo. Até aqui ok. mas e depois?

Quando você falar alguma frase relacionada a uma mudança de hábito, como por exemplo "quero emagrecer" ou “quero aprender inglês”, lembre-se que isso requer que você tome uma atitude e pense a respeito para preparar um plano de ação.

Uma sugestão para você começar a criar o seu plano de ação agora é pensar em objetivos e metas. Então se eu quero emagrecer vou pensar da seguinte forma:

*"Meu objetivo é perder 6 quilos em 3 meses"*

Perceba que além do que você espera alcançar é interessante determinar um prazo também, isso te ajudará a manter o foco. Agora vem as metas:

* *"E para isso vou me matricular na academia para fazer musculação 3 vezes por semana e aula funcional 2 vezes por semana."*
* *"Também, vou fazer mais caminhadas porque em breve quero ter condicionamento para correr aquelas corridas de rua de 5 km.”*
* *" Então para me ajudar a acompanhar esses quilômetros percorridos vou usar um aplicativo no celular, como o****[NikeRun](http://www.nike.com.br/corrida/nrc" \t "_blank)****por exemplo, onde posso criar treinos iniciantes com foco em aumentar a intensidade das corridas."*

Agora se você quer aprender inglês (ou outro idioma), siga o que fizemos no exemplo acima, primeiro o objetivo:

*"Meu objetivo é aprender o básico de inglês em 6 meses."*

Então vem a meta:

*"Para isso, vou estudar uma unidade por dia no****[Duolingo](https://www.duolingo.com/" \t "_blank)****, assistir filmes em inglês com legenda para me familiarizar com o idioma, e logo assistir sem legenda para ver como vai a minha compreensão."*

Tem pessoas que estudam ou se exercitam melhor durante a manhã, outras à noite, cada uma precisa experimentar diferentes horários para ver como se adequam.

Muitas vezes também temos limitação de tempo, concordo com você que fica difícil conciliar tantas coisas. Para nos ajudar neste ponto, lembre-se de priorizar as coisas que você tem que fazer e desenvolva muito a sua disciplina.

Vai ter dia que a preguiça vai querer te dominar? Vai, mas lembre-se que se você não tiver foco e disciplina as coisas não mudarão.

Ter consciência das coisas nos ajuda a evitar lançar palavras ao vento. Então quando você pensar em adotar um novo hábito, questione-se o porquê ele é importante, o que você espera conquistar e principalmente como fará e em quanto tempo.

No caso de eu querer emagrecer, por exemplo, é importante porque quero me sentir melhor, ser mais saudável.

E quero aprender inglês porque estou programando uma viagem para fora do Brasil e quero me virar bem ou porque quero me destacar na minha carreira, afinal de contas muitas vagas de trabalho requerem inglês e eu não quero perder oportunidade porque não tenho conhecimento neste idioma.

**2. Desaprender um hábito antigo**

Muitas vezes fazemos tantas coisas porque nos acostumamos, então, perdemos a noção de que algo poderia ser feito diferente.

Imagina uma pessoa que vai dormir tarde e que precisa acordar cedo, mas como ela sempre acaba perdendo a hora (ou saindo da cama praticamente se arrastand0, sempre bate aquele arrependimento e ela diz:

*"Hoje vou dormir cedo."*

Ao chegar em casa ela repete o seu ritual e pronto: mais uma vez ela vai dormir tarde.

Se você se identificou com este exemplo saiba que nem tudo está perdido.

Existem técnicas que podem nos ajudar a lidar melhor com isso, mas antes tenha consciência sobre o que te incomoda e pense em alternativas para reverter esse quadro.

A disciplina é um elemento fundamental neste processo. Uma pessoa pode querer dormir mais para ficar mais disposta no dia seguinte. Legal, isso indica que ela tomou consciência de que dormir poucas horas tem prejudicado o seu rendimento ao longo do dia.

Mas quando chega a hora de dormir ela pensa:

*"Queria dormir, mas não tenho sono, vou continuar acordado."*

**Resultado**: mais uma manhã repleta de sacrifícios para se levantar.

Então na próxima vez, que tal se ela agir diferente?

Ela pode agir assim:

*"Preciso dormir porque amanhã terei um dia longo, e vai se deitar."*

Uma hora o sono chega e ele consegue dormir.

**3. Tenha paciência**

Tudo é muito imediato. Se você espera uma página web abrir em 3 segundos já é motivo para se incomodar. Agora imagina deitar na cama para dormir sem sono? Provavelmente você vai se levantar e ficar até tarde esperando o sono chegar.

Então lembre-se que toda vez que você quiser **adquirir novos hábitos é importante ter paciência**, porque podemos fazer uma ação por tanto tempo que leva mais tempo para o nosso corpo e mente se acostumar com essas novas rotinas. Mas lembre-se: **não desista**.

**4. Repita, repita e repita**

A repetição é um importante elemento para nos ajudar a consolidar novos hábitos. Então você pode pensar:

*"Priscila, eu fiz tudo bonitinho por uma semana e teve um dia que eu não fiz e pronto… Parece que regredi tudo."*

Aquisição de novos hábitos não é uma ciência de tudo ou nada, se um dia você deixou de fazer algo, respire fundo e pense:

*"Amanhã farei melhor ainda."*

Quanto mais você repetir o hábito, maior serão as chances de você fortalecer aquilo que você quer mudar.

**5. Crie recompensas**

A vida é muito curta para fazer algo legal e não receber uma recompensa. E não pense que elas precisam ser coisas caras ou complexas.

Eu por exemplo adoro comer chocolate, mas para eu seguir meu Projeto Verão (que na verdade chamo de projeto de vida) diminuí muito a quantidade de doces.

Estou tão disciplinada que mereço um chocolate! Brincadeiras à parte, faça algo que você goste e que além de ser uma recompensa, pode te estimular na aquisição de novos hábitos.

Existem outras maneiras de nos ajudar a criar hábitos melhores e se você quer entender mais o que está por trás dos nossos hábitos e como melhorá-los, conheça o curso [**Hábitos: da produtividade às metas pessoais**](https://www.alura.com.br/curso-online-habitos).

***Priscila Stuani Durello***

*28/08/2017*