

5 PASSOS PARA MUDAR UM HÁBITO

Como vocês viram na aula, o método de “Treinamento de Reversão de Hábitos” conta com 5 principais passos:

O primeiro passo é reconhecer qual a sua deixa:

A identificação da deixa é um ponto primordial para entender o que gera o hábito que você quer mudar. Uma boa forma de analisar essa deixa é tentar responder a algumas perguntas:

1. O que você estava vendo quando teve a deixa?
2. O que você estava ouvindo?
3. O que você estava falando?
4. Estava vendo, ouvindo ou falando sobre algum assunto específico?
5. Com quem estava?

O segundo é identificar o porquê de você ter o comportamento após a deixa.

Este é o passo mais difícil. Para facilitar esse passo é interessante contar com ajuda de outras pessoas (talvez até profissionais), mas existem algumas perguntas que você pode fazer para si mesmo e começar a entender:

1. O que a deixa desperta em você?
2. O que você está evitando ou tentando sanar com a rotina?
3. Qual a recompensa que você ganha após a rotina?

O terceiro passo é registrar quantas vezes essa deixa aparece e em quais situações.

Acompanhar sua rotina por uma semana pode te ajudar a identificar e criar alguns insights sobre como evitar a deixa.

O quarto passo é definir qual a reação concorrente que você irá adotar ao identificar o aparecimento da deixa.

Aqui você deve descrever exatamente o que irá fazer quando a deixa aparecer: Tente escrever o lugar, com quem estará e um passo a passo bastante claro de como vai adotar outra rotina.

O quinto e último passo é acompanhar.

Durante pelo menos um mês, mapeie o aparecimento da deixas e quantas vezes você conseguiu adotar a rotina escolhida ao invés da que quer mudar.

Voltando à história de João

Você se lembra do João, personagem que apareceu na aula 2 e que sempre fazia um drink para si enquanto assistia à TV? Quais foram os gatilhos que você mapeou?

Depois de resgatar o exercício, confira abaixo como João poderia seguir estes 5 passos para mudar seu hábito.

Toda vez que chego em casa e sento para assistir televisão, me sinto muito entediado (identifiquei a deixa) e, para me distrair um pouco e matar o tédio (identifiquei a recompensa), acabo fazendo drinks e bebendo.

Acompanhando durante toda a semana, percebi que isso é mais comum às segundas e terças (que é quando a programação da televisão menos me agrada) e, portanto, passei a já deixar definidos filmes e séries que assistirei (rotina concorrente) ao invés de fazer drinks. Para isso, tiro 40 minutos durante o final de semana e escrevo exatamente o que vai acontecer quando eu chegar em casa na segunda e terça-feira:

“Chegarei em casa cansado e colocarei a comida para esquentar. Enquanto a comida esquenta, vou ao banheiro lavar o rosto e guardar minha pasta de trabalho. Antes de pegar a comida, vou colocar o filme ou série do dia e, enquanto passa a entrada, vou até a cozinha pegar a comida já quente. Vou, então, comer e assistir ao filme/série, evitando o tédio de uma programação sem graça que me levava a fazer drinks e beber.”

