

Desenvolva um pré-ritual de estudos e tenha uma rotina de sucesso

Resumo

Quase metade das nossas decisões do dia a dia resultam do hábito. Ele é um recurso que nosso cérebro usa para tomar uma decisão sem gastar muita energia, é quase um piloto automático. Se criarmos o hábito de estudar, a execução dessa tarefa será mais fácil e menos cansativa.

Hábito e rotina

É a partir da rotina que você irá conseguir adquirir um novo hábito. Imagine a rotina como uma série de instruções que devem ser executadas de forma encadeada. À medida que executa essas instruções repetidamente, você cria um determinado hábito.

Desenvolva seu pré-ritual de estudos

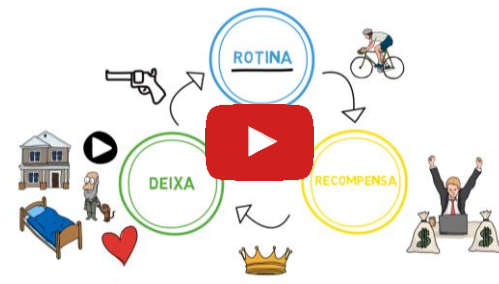
- Desligue as notificações do celular e guarde-o na gaveta.
- Feche a porta do seu quarto, silenciando o ambiente de estudos.
- Pegue seu caderno de anotações e se prepare para a aula.
- Reveja seu cronograma e o quadro de objetivos diários.
- Que tal ouvir aquela música de campeão?
- Ligue o cronômetro e BANG!! Foi dada a largada!!

Com o passar dos dias, seu cérebro será condicionado a sempre repetir essas mesmas tarefas, executando-as de forma mais natural e menos cansativa. Para entender mais sobre rotina, assista ao vídeo abaixo.



Entrevista sobre Hábito e Rotina

Você também deve criar uma rotina de estudos. Por exemplo, assistir aos módulos gravados, produzir um resumo, resolver a lista de exercícios e fazer o diagnóstico da lista. Com o tempo e da mesma forma, seu cérebro irá executar essas tarefas mais naturalmente. Porém, para essa rotina virar um hábito, você precisa adicionar alguns elementos, como a deixa e a recompensa, que são estratégias que te ajudam a fixar a rotina no seu dia a dia, criando definitivamente o hábito de estudar. Clicando na imagem abaixo, você irá assistir a um resumo animado do livro O Poder do Hábito, de Charles Duhigg, e descobrir como essa ferramenta pode transformar sua vida.



Resumo ilustrado do livro O Poder do Hábito

Motivação para sair do zero

Muitas vezes, a falta de motivação nos impede de começarmos alguma tarefa. Imagine que você tenha vontade de ler o portal de notícias antes de dormir, escrever uma redação todo fim de semana ou fazer no mínimo 100 exercícios. Esses são exemplos de hábitos positivos que temos uma dificuldade enorme para começar. E isso é muito comum. Nesse sentido, se liga como os mini-hábitos podem te ajudar nessa tarefa, clicando na imagem ao lado.



Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes

- Seja proativo.
- Comece com o objetivo em mente.
- Primeiro, o mais importante.
- Pense “ganha-ganha”.
- Primeiro, procure compreender, depois, ser compreendido.
- Crie sinergia.
- Affine o instrumento.

Para entender melhor sobre “Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes”, assista ao vídeo abaixo e comece a transformar o modo como você se comporta.



Quer um exemplo real? Confira as dicas da [ex-aluna Sarah Schollmeier](#), no grupo do Descomplica-Vestibulares, no Facebook.

Exercício

Pense em quais rotinas você poderia criar para adquirir o hábito de estudar. Elabore uma lista com essas instruções e indique como você gostaria de executá-las. Uma dica bem legal é compartilhar com seus amigos de turma e pedir uma opinião, além de ver como eles estão fazendo.