

5 ESTRATÉGIAS PARA LER MAIS

O GUIA PARA DESENVOLVER O HÁBITO DA
LEITURA COM APENAS 10 MINUTOS POR DIA



LEANDRO BECKER

SOBRE O AUTOR

LEANDRO BECKER



Meu nome é Leandro Becker e leio desde os 6 anos (hoje tenho 31). Aprendi como a maioria, na escola, e aperfeiçoei intercalando as páginas esportivas dos jornais, os gibis que tinha em casa e os livros que trazia da biblioteca do colégio.

Ler sempre me fez ser apaixonado por português. E sabe qual a aula que eu mais gostava? Redação. Não foi à toa que, aos 15 anos, decidi ser jornalista. Comecei a trabalhar em jornal em 2005, aos 18. Desde lá, foram 12 anos de experiência no jornalismo diário, sete deles no Zero Hora, o maior jornal do Rio Grande do Sul.

Após me formar na faculdade, em 2007, deixei os livros em segundo plano. Só fui retomar o gosto a partir de 2009, curioso por biografias e desenvolvimento pessoal. Mas lia de vez em quando. Até que, em 2013, buscando me inspirar em ídolos de sucesso para crescer pessoal e profissionalmente, reactivei o hábito após ler uma sequência de quatro biografias dos tenistas Novak Djokovic, Roger Federer, Rafael Nadal e Guga.

Dali pra frente, não parei mais. Terminava um e já começava outro. Variei o cardápio com livros de desenvolvimento pessoal e, como os resultados do aprendizado começaram a vir, pisei no acelerador. Isso fez a leitura se tornar uma rotina diária que não abro mão de jeito nenhum. Tanto que, só em 2018, já li 30 livros entre janeiro e maio – sério, nem eu acredito que foram tantos!

É claro que contribuiu muito para este salto uma mudança de rumos que comecei a fazer em 2017, quando redescobri meu propósito de vida e decidi deixar o jornalismo para investir em um projeto pessoal. Criei, então, o Pensando Bem, plataforma em que compartilho o que aprendo nas minhas leituras com a intenção de despertar o melhor nas pessoas.

Após oito meses no ar e mais de 70 vídeos publicados, em maio deste ano resolvi começar a falar sobre o papel da leitura. E aí veio a ideia de fazer um guia com estratégias que aprendi para desenvolver o hábito. Acredito que ler transforma e que, assim como eu, qualquer pessoa é capaz de fazer dos livros um sábio mentor para alcançar tudo que quiser!



Clique na imagem para saber mais sobre meu amor pela leitura

INTRODUÇÃO

#LERTRANSFORMA

Aprendemos a ler na escola porque precisamos, claro. Só que o hábito de ler acaba sendo “ensinado” por obrigação em vez de prazer. A gente lê porque precisa estudar para passar de ano. Lê porque precisa passar no vestibular. Lê para se formar na faculdade. Lê para um concurso ou pós-graduação. Logo, ler vira sinônimo de “esforço obrigatório temporário”.

Só que quando podemos finalmente ler sem pressão, apenas porque gostamos, o passado vem com força. Pegamos um livro e logo surgem as memórias dos tempos de escola de que ler é cansativo, que a linguagem de Machado de Assis e cia é difícil, que dá trabalho demais e o principal: que agora não precisamos mais disso, até porque “nunca fez falta”.

Não é à toa que, segundo a edição mais recente da pesquisa Retratos da Leitura no Brasil, de 2015, feita pelo Instituto Pró-Livro, 59% dos entrevistados disseram não estar lendo nenhum livro. Que 74% dos que já compraram um livro alguma vez não adquiriram nenhum nos últimos 3 meses. E que a média de leitura do brasileiro, por ano, seja 1,06 livro inteiro.

Mas nada é pra sempre, a não ser que a gente queira que seja, né? Então, chegou a hora de você definitivamente entrar para um grupo de exceção: aqueles que não leem por obrigação nem sacrifício, mas porque gostam!

Ter baixado este guia já é demonstração disso. Agora, vou te ajudar a dar o próximo passo ensinando as 5 estratégias para ler mais e desenvolver o hábito da leitura.

ESTRATÉGIA 1

DEFINA O PORQUÊ

Antes de pegar qualquer livro, você precisa saber o porquê. Talvez a sugestão possa soar desnecessária, mas, acredite, essa é uma das partes mais importantes. Para desenvolver o hábito da leitura, é essencial que você compreenda o que te motiva a fazer isso.

A força do seu porquê não só vai te incentivar a seguir em frente como se tornará aquela mão firme para te salvar das garras da procrastinação e da preguiça, que, como em todo hábito que tentamos fortalecer, aparecerão inevitavelmente para te desviar do caminho.

Sabe aquele papo de “você precisa ler o que gosta”? É mais ou menos isso, só que mais profundo. Mais do que um prazer, deve ter um sentido. Aquilo precisa ser útil ou levar a algum lugar – essencialmente melhor do que aquele que você está antes de começar.

O meu principal motivo para ler é aprender a ser uma pessoa melhor. Isso não só me faz reconhecer que cada parada para leitura é um investimento em mim mesmo como orienta a escolha de todos os meus livros. Assim, fica fácil perceber porque, por exemplo, não sou fã de ficção. Afinal, são textos mais para entreter do que, primordialmente, aprender.

Você pode ler por infinitos motivos, mas é importante identificar o “único”, aquele que dá vontade de pegar um livro imediatamente e começar. Eis alguns exemplos: para estudar; se divertir; conhecer a história de alguém que admira; aprender algo novo; se tornar mais produtivo; descobrir uma estratégia nova de negócio para sua empresa; entender algo que lhe despertou a curiosidade; se inspirar. Enfim, razões, definitivamente, não faltam.

Só que não há uma lista de “motivos para ler” para que você possa simplesmente olhar e escolher o que mais agrada. Também não existe certo ou errado. Você precisa olhar para dentro de si e encontrar um sentido. E quanto mais profundamente você for nessa questão, mais forte será o motivo que o impulsionará a desenvolver o hábito de ler.

Tudo fica mais fácil quando sabemos por que estamos fazendo. Se houver mais de um motivo, ótimo! Se houver apenas um, muito bom. Mas se não tiver nenhum, a única sugestão que posso lhe dar é perseguir essa resposta antes de prosseguir.

Por que você penteia o cabelo? Por que você escova os dentes? Por que você usa celular? Por que você decidiu ler este guia? Tenho certeza que você consegue listar pelo menos um bom motivo para poder responder cada uma das perguntas.

Então, antes de prosseguir, pare por um ou mais minutos e pense: por que você quer desenvolver o hábito de ler? Essa resposta será o seu norte nesta jornada!



DICA EXTRA E DAÍ?

Uma forma de compreender por que você quer ler é usar a técnica do “E daí?”. Funciona assim: faça a si mesmo a pergunta “Por que quero desenvolver o hábito de ler?”. Após responder, questione-se: “E daí?”.

Exemplo: “Quero ler porque meus amigos disseram que será bom pra mim”. E daí? “Dai que eles falaram que posso aprender mais e aplicar os conhecimentos no meu trabalho”. E daí? “Se eu aprender mais, vou conseguir ter mais oportunidades”. E daí? “Daí posso ganhar um aumento ou ser promovido”.

Entendeu a lógica? Nesse caso, você vai criar o hábito de ler porque isso pode te garantir um aumento ou uma promoção no trabalho.

Esse seria um motivo que o faria ler mais? Se sim, ótimo! Se não, você pode refinar ainda mais o seu porquê repetindo: “E daí?”.

ESTRATÉGIA 2

ARRUME TEMPO

Caso a pessoa que você mais ama neste mundo sofresse agora um problema de saúde, você arrumaria tempo para socorrê-la? Claro! E por quê? Porque a pessoa que você mais ama neste mundo é prioridade. Para desenvolver o hábito de ler, você precisa entender que “falta de tempo” não existe. Tudo é uma questão de prioridade. Se é importante, você vai fazer.

Se chegou até aqui, é sinal de que ler é relevante para você. Agora, é preciso ativar o senso de urgência do “socorrer quem ama” para agir. Afinal, você precisa de tempo para ler. E, como não existe decisão sem ação, o primeiro passo é responder à pergunta: você consegue reservar 10 minutos por dia? Sim, só 10!

É fundamental que você encontre uma brecha na sua rotina para garantir esses preciosos 10 minutinhos. Seria melhor pela manhã? No intervalo do almoço? À tardinha? Quem sabe antes de dormir? Pense agora no seu dia a dia e identifique a oportunidade.

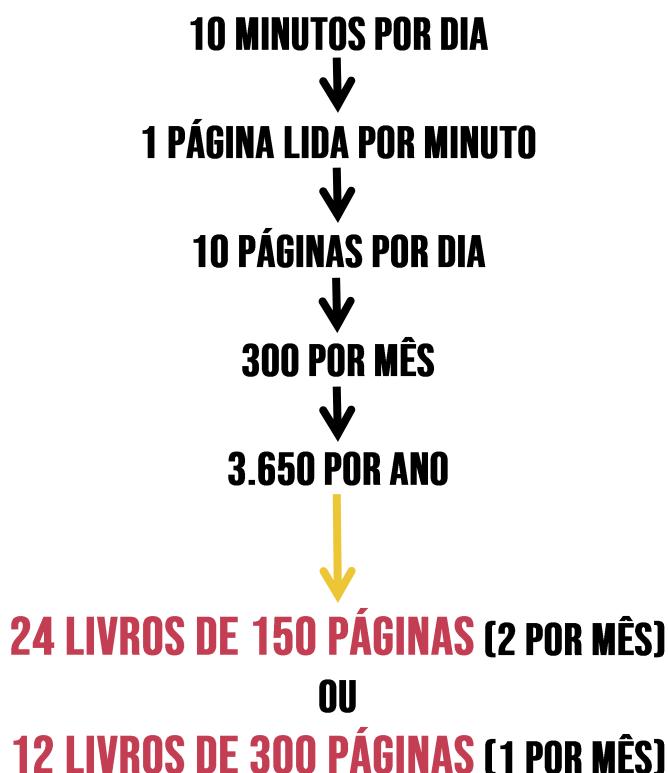
Talvez você esteja se perguntando por que 10 minutos. Na verdade, não há nada de ciência nisso. O número é baseado em bom senso, experiência e matemática. Bom senso porque algo só vira hábito caso seja praticado com frequência e tenha comprometimento – é assim com exercícios, alimentação, estudo e por aí vai.

Experiência porque todos nós sabemos que não é todo dia que você está extremamente motivado para fazer qualquer coisa, inclusive ler. Então, nesses momentos de hesitação, é fundamental “seguir o plano” para não perder o ritmo nem deixar a procrastinação dar o bote.

E matemática, finalmente, porque, se você ler 10 minutos por dia, supondo que leve 1 minuto por página, conseguirá ler 10 páginas em um dia, 300 em um mês e 3.650 em um ano. Você tem noção do que isso significa?

São 24 livros de 150 páginas (dois por mês) ou 12 livros de 300 páginas (um por mês) ao longo de um ano. Você acredita que não se tornará alguém melhor lendo tudo isso? Eu diria que é impossível não valer a pena.

E aí, sai 10 minutinhos dessa agenda? Defina agora com clareza esse período do dia para que possa dedicá-lo de forma ininterrupta a ler. Se acha que pode ocorrer algum imprevisto, já deixe na gaveta um “plano B”. O mais importante agora é você “reservar” o tempo e saber que 10 dos 1.440 minutos do seu dia (só 0,7%) estarão comprometidos com a leitura!



DICA EXTRA

COMO ACHAR 10 MINUTOS?

IDEIA 1

Que tal acordar 10 minutos mais cedo? Não vai prejudicar seu sono, mas fará uma diferença enorme na sua vida. Eu testei isso quando trabalhava em assessoria de comunicação e te garanto que funciona! Afinal, você acorda tranquilo, sem correria, e está com a mente descansada. Ou seja, a leitura flui muito mais.

IDEIA 2

Quando você costuma ir ao banheiro para fazer o “número 2”? Sério, não tô brincando! Se o seu intestino é regulado e você vai uma vez por dia, quanto tempo leva? Pelo menos 5 minutinhos, né? Será que não teria como estender para 10?

IDEIA 3

Se você tem iPhone, experimenta isso: vai em “Ajustes”, “Bateria” e, depois, na parte “Uso da bateria”. Clica no reloginho do canto direito e você verá quantas horas ou minutos gastou nas últimas 24 horas em cada aplicativo. Será que não tem como tirar 5 minutinhos de dois deles para dedicar ao seu hábito de ler?

IDEIA 4

Se você tem Android, não está isento, viu? Faz o cálculo manual! Avalie sua rotina e poupe 5 minutinhos rolando o feed nas redes sociais e mais 5 respondendo besteira nos grupos de WhatsApp. O brasileiro gasta 1h48min por dia nas redes sociais, apontou a pesquisa Digital Future Focus Brazil 2015, da comScore. Você só precisa de 10 minutinhos...

IDEIA 5

No seu trabalho, há alguma oportunidade como, por exemplo, uma pausa curta para o café ou um tempinho que sobra no intervalo de almoço? Em casa, no café da manhã, não dá pra arrumar 10 minutinhos lendo enquanto come um pão ou uma fruta? E no caminho até o trabalho ou faculdade, caso vá de carona, de ônibus ou de Uber/Cabify/99/Táxi, não há uma brecha para ler? Quem procura sempre acha!

ESTRATÉGIA 3

ESCOLHA O LIVRO CERTO

O livro ideal é aquele que você tem vontade de ler, sobre algo que você goste ou tenha curiosidade. Óbvio? Sim! Tem algum que se enquadra neste critério? Resolvido! Vai nele!

Se ainda não ficou claro, pare e pense novamente: “Por que quero criar o hábito de ler?”. Essa resposta é a chave. Se for para aprender algo, procure um livro que trate sobre o tema em questão. Exemplo: se quer aprender como cuidar melhor do seu dinheiro, procure a seção de finanças da sua livraria e escolha lá!

Mas aí talvez surja na sua mente outra dúvida: como saber qual livro é melhor ou se o escolhido é bom? Primeiro, você precisa entender que gosto é gosto. Pode ser que eu ache um livro ótimo e você discorde. Mas, em geral, é possível ter uma ideia se vale a pena escolher um ou outro a partir de três critérios.

O primeiro deles é entrar no site da Amazon (www.amazon.com.br) – indico ela porque é lá que compro e escolho meus livros. Então, basta procurar o nome e clicar nele. Em seguida, veja quantas estrelinhas foram dadas pelos leitores (de 1 a 5, sendo 5 a nota máxima). Se for por seção – “biografias”, por exemplo –, você também pode filtrar por mais vendidos ou mais bem avaliados.

O segundo passo é ler as cinco melhores e as cinco piores avaliações feitas por quem já leu. Ainda em dúvida? Vai para o terceiro e derradeiro teste: baixa o aplicativo do Kindle no celular, faz o registro na Amazon e, voltando à página do livro, clica em “enviar amostra” para receber, de graça, 20% da obra. Se preferir, pode baixar a amostra pelo próprio app. Aí é só começar e dar uma boa avaliada no sumário pra tirar as últimas dúvidas!

DICA EXTRA

TAMANHO É DOCUMENTO (PARA OS INICIAENTES)

Se você ainda está criando o hábito de ler, eu te sugiro começar com cautela, escolhendo um livro que tenha no máximo 150 páginas. E aí você vai me perguntar: por quê?

Isso é importante para você não se “assustar” com o tamanho do “monstro”, ou seja, nos momentos em que a preguiça bater, que você não olhe para o livro e pense: “falta muito, nunca vou conseguir”. E, claro, porque isso também te ajudará a perceber melhor e mais rápido o seu progresso lendo.

Falo isso, também, porque, para quem está começando, terminar o primeiro livro é um divisor de águas. Tenho certeza que isso te deixará cheio de alegria e motivação, pois você verá que é possível e o melhor: vale a pena!

Então, se você quer muito ler um livro maior, deixe-o, no momento, como um “troféu futuro”. Imagine que ele é “a camiseta apertada que vou entrar quando acabar a dieta”. Desenvolva o hábito primeiro e aí aumente a dose.

ESTRATÉGIA 4

COMECE!

Agora que você sabe o porquê está lendo, achou 10 minutinhos e escolheu o livro, só resta começar! E, principalmente, praticar diariamente! A disciplina é imprescindível neste processo. E, depois que você embalar, vai ver que não precisará mais de esforço nenhum para isso.

Mas... Sim, eu sei que esse serzinho chamado “mas” vai surgir agora na sua cabeça. Pegue na mão dele e, conforme a frase que te disser, procure a melhor resposta entre as opções abaixo para mandá-lo embora junto com a sua amiguinha “procrastinação”.

MAS FICA RUIM CARREGAR O LIVRO FORA DE CASA...

Se os 10 minutos livres são fora de casa, há duas opções: tentar transferir os 10 minutos para quando estiver em casa ou levar o livro junto na bolsa ou mochila. Se não tiver como carregar o livro físico, compra o e-book (o preço é até mais barato que o físico) e começa a ler direto no seu celular, que sempre está contigo!

MAS HOJE FOI CORRIDO/TÔ CANSADO/ME ESQUECI...

São só 10 minutinhos, lembra? Tem dias que vai ser complicado, desconfortável ou bem difícil, mas aí você precisa ativar a disciplina. Por isso, é fundamental definir bem quando dedicará os 10 minutos (estratégia 2) para ler, nem que, para cada dia atípico, você utilize uma tática diferente. Exemplo: costumo ler às 8h e amanhã terei que viajar bem cedo, então, vou ler antes de dormir e, para lembrar, vou colocar o celular para despertar no melhor horário.

MAS SE HOJE NÃO DER PRA LER, AMANHÃ COMPENSO...

Se você não almoçar hoje, vai comer o dobro amanhã? Se você não fizer o exercício hoje vai erguer o dobro de peso amanhã? Não funciona! Se você não conseguiu 10 minutinhos hoje, como vai arrumar 20 amanhã? Desenvolver o hábito de ler é como uma maratona: é uma jornada mais longa, passo a passo, e a direção é mais importante do que a velocidade. Foque nos 10 minutinhos, nada mais. E se fraquejar, agarre-se ao seu porquê!

MAS NÃO SEI SE VOU CONSEGUIR LER TODO DIA...

Quem quer dá um jeito, quem não quer dá uma desculpa. E, se você chegou até aqui, para mim está claro que a sua fase de ficar inventando desculpas para ler já ficou pra trás. Volte para a estratégia anterior e “procure” novamente os seus 10 minutos. Todo mundo tem 10 minutinhos. Se não achar, mesmo, é só acordar mais cedo.

RESUMINDO...

A gente só consegue resultados diferentes quando toma ações diferentes. No começo, talvez seja melhor você colocar o timer do celular quando começar a ler para que, 10 minutos depois, ele te avise que a cota do dia foi atingida.

Isso pode ajudar a cumprir o tempo exato sem se boicotar. Mas tenho certeza que, em poucos dias, você vai se envolver com a leitura, esquecer o timer e passar fácil dos 10 minutos.

DICA EXTRA

SE NÃO FLUIR, PARE!

Se ler virar um martírio para você, a única recomendação é: pare! Lembra do começo, quando falei sobre ler por prazer? Se está um fardo, não há sentido em prosseguir. Talvez isso aconteça porque o livro que você escolheu não seja o ideal.

Então, não fique abalado. Desenvolver o hábito de ler exige pular para um próximo nível, o que implica um desafio. É fácil? Não. É possível? Claro que sim!

Portanto, lembre-se sempre de focar na solução e não no problema. Na prática, isso significa voltar à estratégia 3 (escolha o livro certo) e repeti-la até encontrar a melhor opção.

ESTRATÉGIA 5

DISCIPLINE E COMPARTILHE

Se você promete algo pra você e não cumpre, o que acontece? Em tese, nada. Afinal, só você sabia e não será “punido” ou cobrado por ninguém. É por isso que gostaria de te sugerir algo bem simples: após iniciar a leitura, mantenha sua palavra. Você não vai só se sentir melhor como saberá que pode confiar em si quando fizer promessas em outras ocasiões que exijam disciplina e comprometimento.

Uma sugestão para materializar esse compromisso é algo que, tenho certeza, você já fez e faz muito: tire uma foto do livro (pode aparecer junto, se quiser) e compartilhe nas suas redes sociais dizendo que começou a ler. Isso é poderosíssimo, acredite!

Vou te dar um exemplo: no Pensando Bem, uma das minhas metas era fazer mais stories no Instagram. Só que eu sempre adiava e nunca fazia. Até que um dia resolvi dar um basta. Assumi o compromisso, no próprio Instagram, de que faria um post por dia durante um ano.

Tem dias que estou sem vontade ou inspiração? Tem! E o que penso? “Preciso fazer, assumi um compromisso com os seguidores e não posso quebrar”. E aí a inspiração surge. Vou lá e faço! Disciplina é liberdade. Quando você sabe o que precisa fazer, gasta menos tempo decidindo e começa a enxergar mais oportunidades alinhadas com aquilo que se comprometeu.

Outra dica para seguir mobilizado é contar sobre o que leu/aprendeu para uma pessoa próxima. Isso é útil por dois motivos. Primeiro, porque te ajudará a fixar e compreender melhor o que está lendo, pois terá que explicar a alguém. Segundo, porque fará você perceber o progresso e receber incentivo para seguir em frente.

DICA EXTRA

O EFEITO “NOVELA DA GLOBO”

Sabe aquele “truque” das novelas da Globo de terminar o capítulo no clímax? A arma dispara e você não sabe quem levou o tiro. A pessoa abre a porta e flagra a traição. A caminhonete capota e você não sabe se há sobreviventes. Você também pode fazer isso com a leitura.

A ideia é a mesma: pare com vontade de continuar. Se você fizer isso nos 10 minutinhos diários, das duas, uma: ou vai querer seguir mais um pouquinho (o que é ótimo!) ou é inevitável que voltará mais motivado no dia seguinte para seguir lendo.

OBS.: se você tiver TOC como eu, vai fazer o máximo para acabar o capítulo ou chegar até o próximo intertítulo, mesmo que leia 5 páginas a mais pra não “perder a ideia”.

CONCLUSÃO

Espero, de coração, que as 5 estratégias que apresentei possam ser úteis para você desenvolver o seu hábito de leitura. E peço, desde já, que você me conte pelas redes sociais se este guia foi útil para ler mais.

Para finalizar, quero compartilhar contigo um texto do escritor alemão Goethe. Espero que, assim como quando li essas palavras, você possa ter em mente que não há nada mais importante do que a gente se comprometer com aquilo que nos transforma para melhor. Boas energias!

O PODER DO COMPROMETIMENTO

Enquanto não estivermos comprometidos poderá haver hesitação, a possibilidade de recuar e, sempre, a ineficácia. Em relação a todos os atos de iniciativa (e de criação) existe uma verdade elementar, cuja ignorância mata inúmeros planos e ideias esplêndidas: no momento em que, definitivamente, nos comprometemos, a providência divina também se põe em movimento.

Todo tipo de coisa ocorre para nos ajudar, que em outras circunstâncias nunca teriam ocorrido. Todo um fluir de acontecimentos surge a nosso favor como resultado da decisão, todas as formas imprevistas de coincidências, encontros e ajuda material que nenhum homem jamais poderia ter sonhado encontrar em seu caminho. Qualquer coisa que você possa fazer ou sonhar, você pode começar. A coragem contém em si o poder, o gênio e a magia!



DESPERTE O MELHOR DE VOCÊ!



WWW.PENSANDOBEMLB.COM.BR