

Por que é tão difícil manter bons hábitos?

Transcrição

Até agora vimos que o Lucas está bem dedicado a criar e manter novos hábitos, mas não vimos o outro lado da vida dele. Por mais que ele queira melhorar, não podemos ignorar isso.

O Lucas tem alguns comportamento que não são saudáveis, por exemplo:

Ele adora fast-food e, de segunda a quinta-feira, ele almoça isso.

Quando ele não está trabalhando, em vez de fazer uma caminhada ou correr no parque para evitar o sedentarismo, ele vai para casa e fica assistindo séries, filmes e shows.

O Lucas gosta dos seus colegas de trabalho, mas o seu chefe torna a sua vida praticamente impossível, então ele odeia o seu trabalho (muitas vezes ao dia).

Percebeu que esses comportamentos não são saudáveis?

Não digo que o Lucas não pode comer lanches, mas será que é saudável comer isso e ter uma vida sedentária? Sim, ele quer praticar natação, então ao invés dele comer isso todos os dias, porque não experimenta comer uma vez por semana?

O Lucas não é o único que tem comportamentos não saudáveis e improdutivos, todos nós lutamos com eles de vez em quando.

Então o que fazer para melhorar esses hábitos que já fazem parte da nossa vida?

James Clear, especialista em hábitos, faz uma recomendação: **comece pequeno**.

Pense em três hábitos que você tem. O Lucas pensou nos seguintes:

- Escovar os dentes;
- Roer as unhas;
- Comer fast-food.

Essas ações são pequenas o suficiente para que ele nem pense nelas. Ele simplesmente faz, de modo automático.

Isso nos leva a uma conclusão: são as pequenas ações que se tornam padrões consistentes.

Quando o Lucas pensa em objetivos profissionais a longo prazo, por exemplo, ele pode se imaginar como gerente de projetos de uma grande empresa de tecnologia. Isso é importante, mas é o suficiente?

Pode ser que os anos passem e ele continue como programador, odiando o chefe dele, porque ele não sabe lidar quando pedem para ele resolver um problema.

O Lucas não é muito receptivo às críticas e ele gostaria de mudar isso.

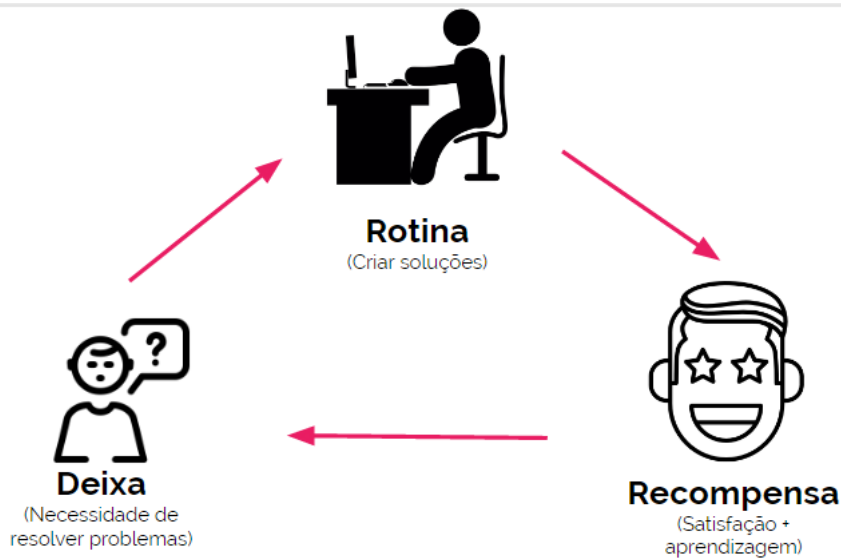
Vamos pensar no que o Lucas pode fazer para se tornar um gerente de projetos? Ele precisará ter:

- Experiência.

- Conhecimento técnico.
- Inglês.

Então, se seguirmos a ideia de que muitos hábitos são incorporados em nossas vidas até que chegue o ponto em que os realizamos de forma automática, qual Loop poderia ajudar o Lucas a se preparar para se tornar um gerente de projetos no futuro?

Basicamente, vamos usar o Loop para ajudá-lo a lidar melhor quando recebe críticas e ordens para fazer algo.



Perceba que antes de falarmos para o Lucas fazer cursos sobre gestão de projetos, intercâmbio e assim por diante, vimos um Loop de como ele pode mudar o hábito de receber ordens. Pode ser que o chefe do Lucas não tenha muitas habilidades de comunicação, ou de repente, o “santo” dos dois não bateram, mas o ponto é: o Lucas precisa rever a maneira dele lidar com chefias, porque isso pode sabotar os planos dele de crescer na profissão. Em vez de ficar irritado, ele aprenderá a reagir de uma forma diferente. Os hábitos diários - pequenas rotinas que repetimos - são o que nos ajuda a tornar um sonho em realidade. Então, lembre-se: sonhe grande, mas comece pequeno.