

01

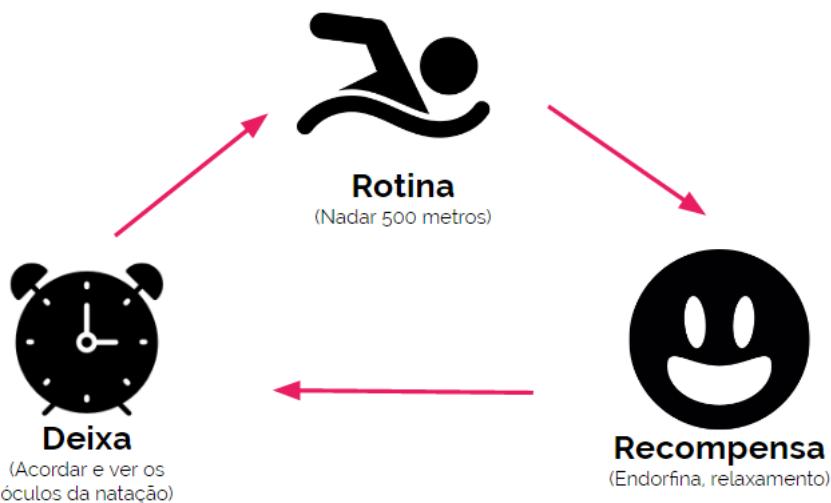
## Mudança de hábito

### Transcrição

Depois que o Lucas pensou em suas principais metas, objetivos e na Meta Smart, ele ficou muito orgulhoso e pronto para começar a colocar seus planos em ação.

“Agora vai!”

Então se o Lucas quer ser mais saudável, ele vai praticar natação. Para ajudá-lo nesse processo, ele vai contar com o Loop do hábito:



Então vimos que ter um hábito significa nos comportarmos de alguma maneira. Mas será que adquirir um novo hábito é fácil?

O Lucas ficou pensando "quanto tempo será necessário para que eu comece a levantar cedo para ir na natação sem sofrer tanto"? Em quanto tempo ele deixará de acordar com sono? Existe um período de duração específica para nos acostumarmos com um novo hábito?

E você, já se questionou sobre isso?

O Lucas ficou curioso sobre o assunto e foi pesquisar.

Repara que apareceram alguns artigos que afirmam que demoramos 21 dias para ganhar um novo hábito, em outros, 66 dias. E agora?

Vamos entender de onde saiu a definição desse valor "21 dias". Maxwell Maltz foi cirurgião plástico na década de 1950, quando começou a notar um padrão estranho entre seus pacientes. Quando ele realizava uma operação - como um trabalho no nariz, por exemplo - ele descobriu que o paciente levaria cerca de 21 dias para se acostumar a ver seu novo rosto. Da mesma forma, quando um paciente tinha um braço ou uma perna amputada, Maltz notou que o paciente sentiria um membro fantasma por cerca de 21 dias antes de se adaptar à nova situação.

Essas experiências levaram Maltz a pensar sobre seu próprio período de adaptação às mudanças e novos comportamentos, e ele percebeu que também levava cerca de 21 dias para formar um novo hábito. Maltz escreveu sobre essas experiências e disse: "Estes e muitos outros fenômenos comumente observados tendem a mostrar que requer um mínimo de cerca de 21 dias para que uma velha imagem mental se dissolva e uma nova para se gelificar".

Em 1960, Maltz publicou essa citação e seus outros pensamentos sobre a mudança de comportamento em um livro chamado Psico-Cibernetica. O livro vendeu mais de 30 milhões de cópias. E foi aí que o problema começou.

Nas décadas seguintes, o trabalho de Maltz influenciou quase todos os principais autores de "auto-ajuda" e como mais pessoas recitavam a história de Maltz - elas começaram a esquecer que ele disse "um mínimo de cerca de 21 dias" e encurtou-o, "Demora 21 dias para formar um novo hábito".

E foi assim que a sociedade começou a espalhar o mito comum de 21 dias para formar um novo hábito (ou 30 dias ou outro número mágico).

Vimos que com o passar do tempo, a teoria que Maltz criada a partir de suas experiências foi replicada ao longo dos anos.

O "21 Dias" parecia um número mágico. O prazo é curto o suficiente para ser inspirador. E quem não gostaria da ideia de mudar sua vida em apenas três semanas?

Imagina o Lucas colocando seus planos em prática e em 21 dias ele consegue se adaptar a essas novas rotinas? Seria fantástico, não é mesmo?

Mas o problema é que Maltz estava simplesmente observando o que estava acontecendo ao seu redor (isso entre 1950 e 1960) e não estava fazendo uma declaração de fato. Além disso, ele se assegurou ao dizer que este era o **mínimo de tempo** necessário para se adaptar a uma nova mudança.

Então, qual é a resposta real? Quanto tempo leva para formar um novo hábito? Existe alguma ciência para apoiar isso? E o que tudo isso significa para você e para mim?