

08

Hábitos Chaves

Transcrição

Ontem o Lucas não conseguiu estudar no metrô porque ficou assistindo o episódio da sua série preferida. Hoje, ao invés dele retomar os estudos, preferiu ver uma série que seu colega do trabalho recomendou.

Quando tomamos consciência de que precisamos criar novos hábitos, seja para ser mais saudáveis, mais produtivos, dentre outros objetivos, nós nos empolgamos e queremos focar nossa energia e atenção para que as coisas saiam como esperamos, não é verdade?

O que acontece se no primeiro dia nós fazemos tudo o que planejamos? Ficamos felizes, com a sensação de missão cumprida. Se mantivermos isso pelos próximos dias, semanas, a sensação se renova.

Isso aconteceu com o Lucas até que chegou um dia que ele pensou: "Ah, acho que já deu."

No vídeo anterior vimos que segundo a pesquisa realizada pela Lally e sua equipe, um hábito em média leva mais de 2 meses para que o comportamento se torne automático - 66 dias para ser exato. Além disso, questões como **comportamento, a pessoa e as circunstâncias** podem interferir também na aquisição e manutenção de um hábito.

Parece que os hábitos do Lucas são bem isolados.

Aprender PHP. Melhorar o espanhol.

Qual a relação que existe entre eles? Não muita.

Então digamos que um dos objetivos do Lucas é conseguir dormir 8 horas por noite.

Para algumas pessoas, dormir de 5 a 6 horas é o suficiente, para outras precisa ser de 7 a 8 horas.

O Lucas percebeu que quando ele dorme pouco, acorda exausto e o seu dia não rende. A hora de ir embora parece não chegar nunca, ele não para de bocejar durante o dia.

E quando ele dorme 8 horas, ele acorda mais disposto, vai para o trabalho e faz as suas horas render muito, tem várias ideias para ajudar a equipe a lidar com os problemas que surgiram, enfim, ele se sente outra pessoa se comparar ao dia que dorme 5 horas. Sabendo disso, seu objetivo inicial é dormir mais. Mas este hábito também pode levar a resultados positivos, como:

- Tornar-se mais produtivo a cada dia.
- Reduzir o consumo de "besteiras" durante o dia.
- Ter mais tempo para se exercitar.
- Melhora do humor.

Então perceba que além dele descansar porque conseguiu dormir as 8 horas ele conquistou outros benefícios? Segundo Charles Duhigg isso está relacionado com os **Hábito- Chaves** (Keystone Habits).

Vamos dizer que o Lucas quer fazer de 20 a 30 minutos de exercícios físicos por dia. Isso pode levar a outros grandes hábitos como comer alimentos saudáveis, evitando o fast-food que ele tanto gosta e isso pode contribuir também para ele ser mais eficiente no trabalho.

Perceba que o hábito de fazer exercícios pode proporcionar grandes avanços em outras áreas da vida do Lucas. Ele começou com um único objetivo (fazer atividades físicas) que fez com que outros hábitos se desenvolvessem também.