

10

Recompensas

Transcrição

Estamos na terceira aula e até agora podemos ver que a vida do Lucas e da Luísa é dureza: erros, acertos, aprendizados, busca pela melhoria contínua, auto estima que não pode cair e se cair eles precisam recuperá-las rapidamente e ter consciência dos nossos hábitos e ações. Além disso, foco, disciplina, auto organização e gestão.

São muitas coisas que precisamos ter consciência, não é verdade?

Agora que sabemos como funciona o Loop do Hábito, comece a observar:

-Porque você fez alguma coisa? Qual foi o estímulo? -O que você faz? -O que você ganha em fazer isso?

Agora vamos falar de diferentes tipos de recompensas? Digo, quando criamos um novo hábito, a recompensa pode nos motivar a manter um determinado hábito.

Então no caso da Luísa, o que ela poderia usar como recompensa para mantê-la motivada para ela conseguir cumprir suas tarefas?

A Luísa pensou: Já que é importante ter recompensas, sempre que eu finalizar uma tarefa vou comprar um potão de sorvete!

Sorvete é bom, pelo menos eu gosto muito, mas será que seria a melhor recompensa?

Já que durante este curso nós estamos indo a fundo para entender nossas motivações, o porque fazemos algo e como podemos criar novos hábitos, vamos pensar nas recompensas com carinho também.

Será que uma única recompensa para todas as tarefas é bom?

Do ponto de vista da Luísa, acertar os detalhes do projeto Welcome com o designer requer mais atenção e mais energia do que reorganizar os componentes do CSS de uma página.

O que eu quero dizer é, será que uma atividade de alta concentração merece a mesma recompensa que uma de baixa concentração?

Já pensou se a Luísa consome um pote de sorvete todos os dias que ela termina uma tarefa?

É um exemplo exagerado, mas é importante porque podemos pensar melhor sobre isso.

Ao invés da Luísa pensar em alternativas exclusivas para cada tarefa, ela pode estabelecer que toda vez que ela conseguir cumprir as tarefas de segunda a sexta ela vai ir ao cinema como recompensa.

Ela sempre quis ir mais ao cinema, mora numa cidade repleta de opções, mas quem disse que ela tem tempo? Então, a Luísa vai aproveitar esse Loop que ela quer criar e incluir uma recompensa que ela gosta.