

O Loop do hábito

Transcrição

O despertador do Lucas soa às 7 da manhã, ele levanta, faz a sua higiene pessoal, pega a sua mochila e vai para o trabalho. Ao chegar, ele prepara o café enquanto liga o computador e aproveita para conversar com os colegas sobre o episódio que passou no dia anterior da sua série preferida.

Você deve ter se identificado com essa rotina, certo? Isso acontece porque quando um hábito surge o cérebro para de participar do processo de tomada de decisão. Ele para de fazer esforço ou desvia foco para outras tarefas.

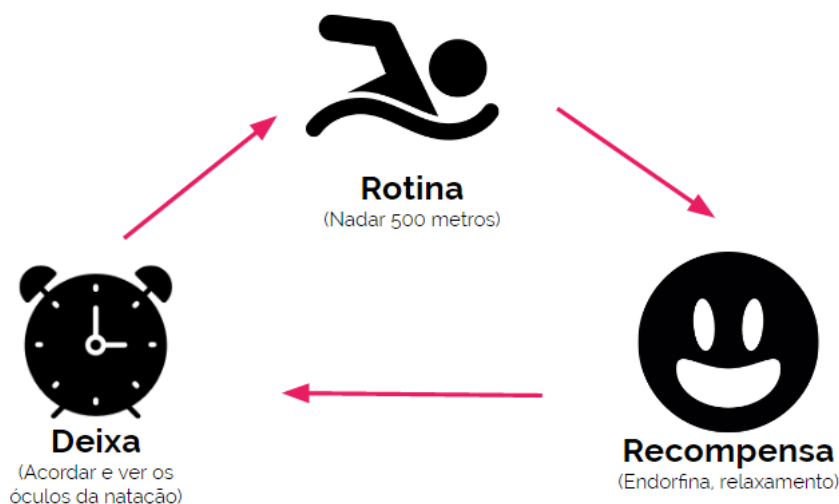
Pense como é o trajeto da sua casa para o seu trabalho, quantas vezes você parou para pensar: “todos os dias faço esse trajeto. Hoje vou experimentar outro.” Se a resposta foi nunca ou quase nunca, saiba que isso é normal. Isso é um padrão que acontece automaticamente.

Por exemplo: Andar de bicicleta. Dirigir. Preparar uma refeição.

E como podemos sair desse “piloto automático”?

“Hábitos são sequências de ações aprendidas depois de muita repetição, até que passam a ser executadas com o mínimo de esforço mental.” - Wolfram Schultz, professor de neurociência da Universidade de Cambridge, na Inglaterra.

Lembra que o Lucas quer fazer natação e correr? Será que ele conseguiria acordar cedo para ir na natação ou correr? Pode ser que sim, mas no caso do Lucas, não foi muito fácil e sabe porque? Porque o piloto automático dele é levantar, se arrumar e sair para o trabalho. Isso explica por que acordar cedo para ir à academia não parece uma boa ideia para o cérebro nas tentativas iniciais. Ele precisa, primeiro, aprender a fazer isso. Depois de alguma insistência, passa a gostar do estímulo das endorfinas e aí, sim, está formado o hábito.



Outra meta do Lucas para esse ano é melhorar o espanhol, mas parece que ele colocou na cabeça que não tem tempo para isso.

Então, de acordo com o Loop do hábito, como ele pode mudar isso?

Identificar qual Deixa por estimular ele a estudar: pegou transporte para ir ao trabalho ou para casa ele pode estudar.

O próximo item do Loop é pensar na rotina: ele pode buscar por aplicativos pela loja de app:



Existem várias opções e ele vai escolher um para começar.

E a recompensa que podem motivar o Lucas a criar um novo hábito? A sensação de estar aprendendo um novo idioma e aproveitando melhor o seu tempo ocioso durante o trajeto que ele faz diariamente.

