

COMO TRANSFORMAR OS HÁBITOS



1. SITUAÇÃO-GATILHO

Circunstância que desencadeia o início do padrão comportamental.

2. PADRÃO COMPORTAMENTAL

Comportamento que ocorre em resposta à situação-gatilho.

3. RECOMPENSA

Gratificação obtida após o comportamento.

⌚ Como um hábito funciona?

Imagine que uma pessoa tenha o hábito de procrastinar quando precisa lidar com tarefas desafiadoras.

Situação-gatilho: chegada dessas tarefas na rotina.

Padrão comportamental: adiar a realização dessas tarefas, buscando distrações, como passar o tempo nas redes sociais ou em outro tipo de entretenimento.

Recompensa: sensação temporária de escapismo e alívio do estresse associado às tarefas difíceis.

Esse ciclo se repete, formando o hábito da procrastinação.

🔄 E como transformá-lo?

A situação-gatilho sempre estará presente e temos pouco controle sobre ela. A recompensa também é algo natural em relação à forma como agimos. Portanto, o que deve ser alterado é justamente o comportamento que vem após a situação.

Situação-gatilho: chegada das tarefas na rotina.

Padrão comportamental: analisar o tempo que levará para as tarefas serem feitas e criar um cronograma de dias e horários para realizá-las.

Recompensa: alívio do estresse e a sensação de realização por ter cumprido as tarefas.

Saindo da procrastinação e adotando uma rotina estruturada e eficiente, uma nova recompensa pode ser obtida. A pessoa se sentirá mais capacitada para lidar com a próxima situação-gatilho de tarefas desafiadoras.

Situação-gatilho	Ao invés de	Tente
Um dia cansativo no trabalho	Passar na padaria para comer um doce e ter um prazer momentâneo	Se programar para chegar em casa e tomar um bom banho, com calma e dormir mais cedo
Dias frios e chuvosos	Faltar à academia para ficar em casa	Encontrar um tipo de exercício que você faça por prazer naquele dia, e não "por obrigação"
Chegada do fim de semana	Pedir delivery para não precisar cozinhar	Experimentar receitas mais equilibradas que sejam rápidas e práticas de preparar
Quando chegam os dias de TPM	Comer uma barra de chocolate para ter a sensação de prazer	Incluir na sua agenda um momento de relaxamento como, por exemplo, uma massagem

NA PRÁTICA



Anote as situações que antecedem os comportamentos prejudiciais ao seu objetivo, como por exemplo: excessos na alimentação, faltar à academia, consumo excessivo de álcool, etc.

Refletir: "o que estava acontecendo antes de eu manifestar esse comportamento?"

Assim, será possível começar a **identificar padrões de comportamento que passavam despercebidos**.

Agora, analise essas anotações e pense em novos comportamentos que você pode adotar diante das situações-gatilho identificadas.

QUANDO ISSO ACONTECER...

AO INVÉS DE...

VOU ME PROGRAMAR PARA...