

# 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.

Refleta: "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...