

06

## Hábitos

### Transcrição

Agora que o Lucas sabe que é importante estabelecer objetivos e metas vem outro desafio: colocar o plano em ação.

Mas antes, precisamos pensar sobre uma questão: **O que são hábitos?** Pergunto isso porque uma vez que tenhamos clareza, podemos melhorar as nossas chances de adotarmos novos hábitos, e podemos nos sentir mais produtivos, mais antenados, mais dispostos e assim por diante.

Eu por exemplo gosto de acessar meu perfil no facebook no intervalo de uma tarefa para outra, dou uma relaxada e depois foco no trabalho de novo.

E você se lembra de algum hábito que faz para relaxar ou para se concentrar? Se pararmos para pensar, vamos identificar várias coisas: o trajeto que você faz da sua casa para o trabalho e aquela sua receita favorita que você faz sem ter que olhar uma receita, por exemplo.

Percebeu que fazemos muitas coisas de maneira automática? Mas porque fazemos isso?

Para nos ajudar a entender melhor, veremos como funciona a **estrutura neurológica de um hábito**.

Como referência, vamos contar com o **Charles Duhigg**, autor do livro O poder do hábito.

Cada hábito que temos é composto por três componentes:

Lembra que eu comentei agora pouco que gosto de dar uma olhada no meu Facebook durante o trabalho?

O primeiro componente do hábito é o “Cue”, ou seja, a “Deixa”. Repara que essa Deixa não é do verbo deixar e sim como se fosse um gatilho, um estímulo.

**Deixa:** Quando estou no trabalho e abro o Facebook apenas para ver se tenho notificações.

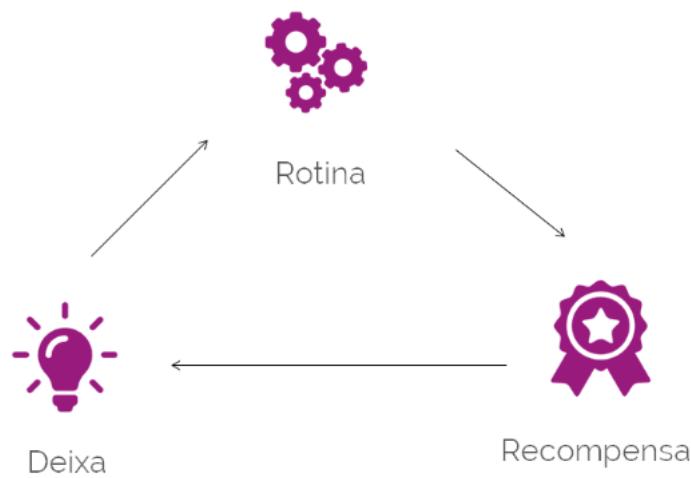
Legal, acesei meu perfil e vejo se tem notificações, depois começo a olhar a minha timeline. Essa ação corresponde ao próximo item que compõe o hábito, que é “Routine”, a rotina.

**Rotina:** Fico “scrolando” a página para ver se tem publicações interessantes, além das notificações no meu perfil.

Depois de fazer isso, tenho a sensação de que estou por dentro do que está rolando com os meus contatos, marcas que gosto e assim por diante.

Então como último item que compõe um hábito é o “Reward”, a recompensa.

**Recompensa:** Me sinto inteirado, atualizado.

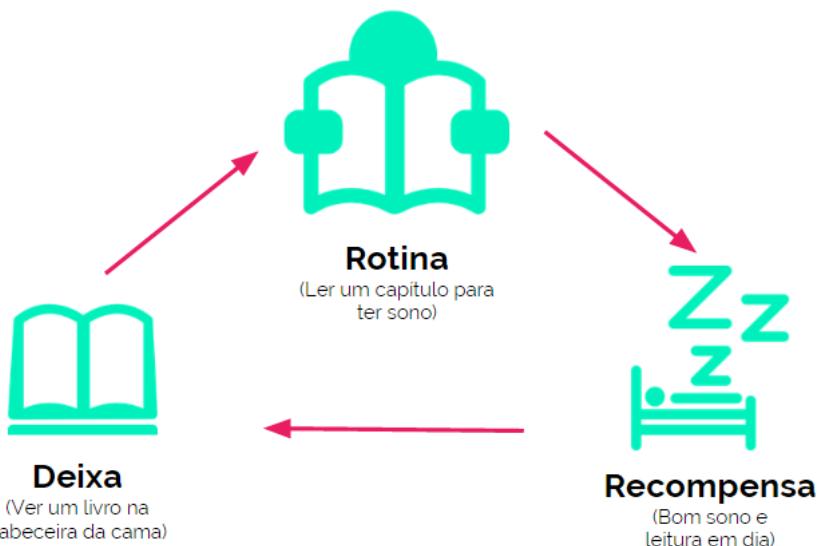


Vamos analisar outro exemplo de hábito.

**Deixa:** Vejo um livro na minha cabeceira da cama na hora de dormir.

**Rotina:** a rotina é eu ler até ter vontade de dormir.

**Recompensa:** Sono tranquilo e sentimento de que fiz a leitura do dia. A recompensa é quem vai ajudar o meu cérebro a saber se vale a pena memorizar este loop específico para o futuro.



Outro exemplo de hábito é quando eu preciso sair para trabalhar.

**Deixa:** começar o trajeto. é saber que deve ir ao trabalho (caminho já memorizado).

**Rotina:** O caminho em si.

**Recompensa:** Chegar no trabalho no menor tempo e sem me perder. Ao longo do tempo, conforme reforçamos um loop, um hábito nasce.

O hábito faz com que o nosso cérebro esteja associado com um determinado comportamento e uma recompensa em particular. E ao longo do tempo, essa cadeia de estímulos e recompensas se entrelaçam cada vez mais e o comportamento associado com isso tornam os nossos hábitos automáticos.

