

• como •

— *criar* —

— e —

modificar

HÁBITOS



## Como criar e modificar hábitos

Um resumo prático do livro *O Poder do Hábito* de Charles Duhigg. Comentários feitos por Seiti Arata ([Arata Academy](#))

Com a leitura deste resumo comentado:

- Descubra quais são os componentes dos hábitos e como um hábito é formado
- Entenda como nosso cérebro funciona e quais são os aspectos neurológicos que impedem de abandonar hábitos antigos
- Aprenda a modificar hábitos antigos
- Crie novos hábitos para colher novos resultados em diferentes áreas da vida (como, por exemplo, na saúde, nos relacionamentos, nas finanças, na alimentação, nos estudos...)
- Acesse o primeiro vídeo de aulas do curso Produtividade Ninja, um treinamento fundamental para "criar o hábito de criar hábitos".

\*Para contratar serviços de design de ebooks como este, [entre em contato](#) solicitando orçamento



# 1. SOBRE O AUTOR E A OBRA

Charles Duhigg é um excelente jornalista que recebeu muitas premiações. Escreve para uma das publicações de maior prestígio no mundo, o The New York Times.

Essa não é uma obra científica destinada para a comunidade de psicólogos ou médicos. Ela atende as necessidades do público geral trazendo recomendações práticas.

O livro tem três partes, organizadas de acordo com o tamanho do grupo examinado:

**A primeira parte** fala sobre indivíduos, sobre como os hábitos aparecem em nossas vidas. Também fala da neurologia da criação de hábitos e explica como fazemos para mudar hábitos antigos.

**A segunda parte** trata de um grupo maior, discute sobre como os hábitos de empresas e organizações de sucesso são moldados e podem ser modificados.

**A terceira parte** examina um grupo ainda maior, traz o foco para os hábitos de sociedades em geral.

**Vamos nos concentrar na primeira parte:** olharemos para os nossos hábitos individuais (em minha opinião, essa é a parte mais bem elaborada do livro).



## 2. IMPORTÂNCIA

O tema do livro *O Poder do Hábito* é de grande relevância, porque:

*a qualidade dos nossos hábitos influencia diretamente a qualidade da nossa vida.*

Gandhi até disse uma vez:

“As nossas crenças se transformam em pensamentos.  
Nossos pensamentos se transformam em palavras.  
Nossas palavras se tornam ações.  
Nossas ações se tornam hábitos.  
Nossos hábitos se tornam valores.  
E os nossos valores revelam o nosso destino.”



Pelas palavras dele, podemos perceber que nossos hábitos guiam nosso destino. Cultivar bons hábitos nos conduz a um destino de sucesso. Para ajudar você a construir seu destino, a Arata Academy oferece o curso **Produtividade Ninja**, composto de mais de nove horas de vídeos para duplicarmos nossa produtividade pessoal. Além de abordarmos diferentes técnicas e ferramentas de produtividade, métodos para aumentar nosso FOCO, conseguir mais concentração e evitar interrupções, temos lições específicas para a construção de hábitos.

Caso você ainda não esteja matriculado e não tenha acesso completo ao curso, visite o link abaixo para mais informações:

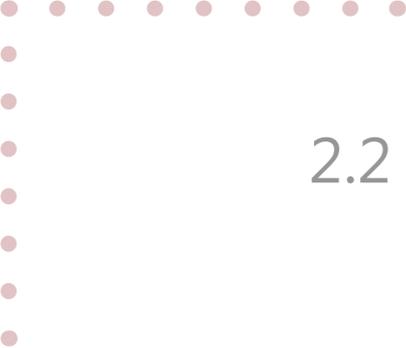
[www.produtividadeninja.com/aula01](http://www.produtividadeninja.com/aula01)

É pela importância dos hábitos na nossa produtividade que examinamos o livro *O Poder do Hábito* e trazemos os principais pontos do livro neste e-book *Como criar e modificar hábitos*.

## 2.1 Hábitos controlam a maior parte de nossa vida

É gostoso imaginar que nós estamos no controle, usando nossa mente racional para todas as decisões do dia a dia. Infelizmente, isso não é verdade: estamos seguindo vários **hábitos automáticos**.

Os hábitos influenciam todas as nossas ações, incluindo como nos comportamos com nossa família, a quantidade de exercício físico que realizamos, o tipo de comida que comemos, nossa situação financeira, nossa felicidade.



## 2.2 Precisamos tomar cuidado com os hábitos negativos

Existem muitas tentações para deixarmos os hábitos negativos entrarem em nossas vidas.

Se não usamos o nosso FOCO para criar conscientemente os hábitos positivos, podemos nos envolver em hábitos ruins, tomando atitudes negativas que trarão consequências desastrosas para nós.

Por outro lado, se nós implementamos conscientemente hábitos bons, nossas atitudes mudam e nossa vida se ajeita. Os resultados que desejamos acontecem automaticamente, como consequência inevitável dos novos hábitos que criamos.

### 3. COMO O CÉREBRO FUNCIONA

Para entendermos os hábitos, é fundamental conhecermos o funcionamento do cérebro.

No Massachusetts Institute of Technology, o MIT, foram feitos experimentos monitorando o cérebro de ratos que ficavam em um labirinto. Os cientistas colocaram sensores que detectavam a atividade cerebral dos ratinhos.

Esse experimento foi simples: em determinado momento, os ratos escutavam o barulho de um clique e uma portinha era aberta no labirinto. Se os ratos fossem adiante e depois virassem pra esquerda, eles encontrariam comida. Se eles fossem reto e virassem para a direita, não encontrariam nada.

Nas primeiras vezes em que os ratos eram colocados nessa situação, a atividade cerebral estava bastante intensa. Os ratos ficavam fuçando, cheirando, arranhando, olhando para tudo quanto é lugar.





Apenas visualizando o comportamento dos roedores, não era possível concluir nada: parecia que os ratos estavam se movendo de forma aleatória, porém, pelo monitoramento de atividade cerebral, era possível ver um nível alto de processamento constante. Ou seja, o cérebro estava examinando diferentes possibilidades para poder decidir.

### 3.1 A relevância do experimento do MIT para a compreensão dos hábitos

Quando os cientistas colocavam os mesmos ratos no mesmo labirinto e repetiam a situação de fazer o mesmo barulho do clique, abrindo a porta, aconteceu algo interessante:

*Os ratos começaram a ficar mais eficientes.*

Eles não precisavam ficar fungando, olhando, arranhando. Eles cometiam menos erros de percurso. Quanto mais eles aprendiam a navegar no labirinto, sua atividade cerebral começava a diminuir: eles entravam num modo automático, pensando cada vez menos.

Interessante como nós, humanos, fazemos algo muito parecido.

Falo muito, nos cursos da Arata Academy, sobre a evolução do aprendizado. Essa evolução começa na incompetência, passa pela competência consciente e depois para a competência inconsciente.



Quem dirige bastante deve se lembrar das primeiras vezes em que pegou no volante. Precisava lembrar-se de colocar o cinto de segurança, verificar o câmbio, ajustar os espelhos, colocar a primeira marcha, tirar o pé da embreagem devagar... Era complicado, o cérebro tinha que pensar muito. E hoje isso tudo é automático. Houve a formação de um hábito.

## 3.2 O hábito é a transformação de uma sequência de ações em uma rotina automática

O rato está num labirinto. Escuta o clique. Sabe que é pra ir reto e virar para a esquerda... E encontrar a comida.

Imagine se, ao invés de comida, houvesse um gato com fome no final do labirinto: se o ratinho fosse todo contente, sem pensar, e virasse para a esquerda, poderia virar jantar do gato.

Se eu começo a dirigir de forma displicente, sem pensar, posso acabar me envolvendo num acidente de trânsito.

Com base nesse raciocínio, ao mesmo tempo em que é importante saber entrar no piloto automático, também é igualmente importante saber o momento de ficar alerta, com opinião crítica, analítica.

Em outras palavras, o cérebro precisa saber qual é a hora certa de confiar no piloto automático dos hábitos... E a hora certa de ter um exame mais cuidadoso antes de decidir.

Pelo exame do cérebro dos ratos feito no MIT, houve uma descoberta importante: a atividade cerebral do rato estava intensa até o momento do clique, depois diminuiu enquanto o rato anda no modo automático pelo labirinto. Quando o rato encontrou comida, o nível de atividade cerebral subiu.

Esse pico final de processamento mental é muito importante para continuarmos entendendo a natureza do hábito.



## 4. OS COMPONENTES DO HÁBITO TRIANGULAR

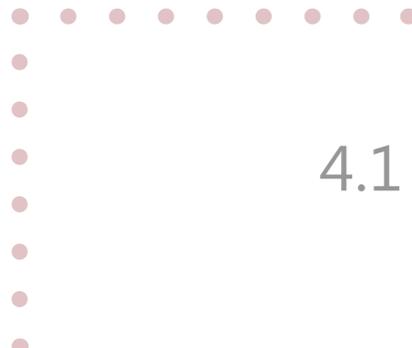
Para entendermos a composição dos hábitos, existem três pontos de destaque. Para facilitar nossa memorização, darei a nomenclatura de Hábito Triangular, pois o hábito é formado por três componentes.

O primeiro componente é o GATILHO. No exemplo dos ratos, o gatilho é o barulho de clique que faz com que o cérebro entenda que pode entrar no modo automático e escolher qual hábito é o mais adequado para usar.

O segundo componente é a ROTINA. Trata-se da sequência de atividades que caracterizam como o hábito é percebido por um observador (essas atividades podem ser físicas, intelectuais ou emocionais).

E, como terceiro componente, existe a RECOMPENSA. Ela vai ajudar a melhorar o cérebro, indicando se esse tipo de sequência triangular vale a pena ser usado novamente no futuro.

Quanto mais repetimos a mesma sequência do Hábito Triangular, mais ela fica automática. O gatilho e a recompensa ficam muito ligados a ponto de criarmos **antecipação e desejo**. Com todos esses elementos, o hábito será formado.



## 4.1 O que acontece após a formação do hábito?

Se eu formo um hábito, deixarei de usar minha capacidade racional plena para decidir.

Já viu quem diz, por exemplo, “eu só fumo quando eu bebo”?

Quem tem o hábito de fumar um cigarro quando bebe, não está cogitando: “Hum, será que é adequado eu acender um cigarro?”.

Se a bebida chegou, é hora do cigarrinho. É automático.

Mas os hábitos estão presentes em todos os momentos do dia, não só na hora do cigarrinho.

É na forma como nos comportamos, se fazemos exercícios físicos, se vamos conseguir perder peso, se vamos cuidar bem dos nossos filhos, se vamos estudar até passar naquele concurso público, se a empresa que queremos abrir vai dar certo - isso tudo e muito mais está ligado aos bons hábitos que temos que instalar em nossas vidas.



## 5. É POSSÍVEL ELIMINAR HÁBITOS ANTIGOS COMPLETAMENTE?

Em *O Poder do Hábito*, o autor afirma que, de acordo com os cientistas, não é possível eliminar hábitos por completo.

Como argumento, Duhigg baseia-se no relato dos cientistas. Por exemplo, se eles mudam a localização da comida depois que o hábito já se formou no cérebro do rato, isso faz com que o rato se comporte de modo diferente... Mas, a partir do momento em que a comida volta para o lugar antigo, BUM! O hábito volta com tudo.

A dica do livro é que nós temos que criar novas rotinas neurológicas, que sejam mais poderosas, para sair da sequência antiga do Hábito Triangular anterior.

*Em vez de tentar mudar um hábito antigo, nós precisamos mudar a rotina.*



A chave principal é criar um novo desejo, um desejo tão incontrollável que nos conduza a realizar a rotina desejada para aproveitar a recompensa.

No caso de hábitos antigos, geralmente, existe há muito tempo o desejo por uma recompensa de uma rotina indesejada. Em vez de eliminar tal hábito, Duhigg recomenda alcançar a mesma recompensa através de uma nova rotina.

## 5.1 A abordagem dos Alcoolicos Anônimos para promover mudança de hábitos

É isso o que os Alcoolicos Anônimos fazem. Quando alguém entra para esse grupo, é necessário cumprir algumas regrinhas que estimulam **novas ROTINAS**.

Basicamente, tais rotinas estão ligadas a encontros em grupo, numa socialização entre os participantes que acontece quando eles contam suas histórias pessoais.

Desse modo, os participantes dos encontros dos Alcoolicos Anônimos são encorajados a refletir sobre quais são os motivos que os levam a beber. Geralmente, é a vontade de esquecer as preocupações, satisfazer alguns desejos de prazer.

*Esse tipo de relacionamento entre os participantes dos Alcoolicos Anônimos oferece a mesma recompensa do álcool, a socialização, porém tornar o ato de ingerir a bebida numa rotina.*

Assim, eles conseguem a mesma recompensa através da rotina da conversa, dos encontros do grupo. Neste e-book vamos detalhar melhor a terapia de mudança de hábitos.



## 6. EU SEMPRE SEI COMO O MEU HÁBITO FOI CRIADO?

Não, nem sempre. Muitas das nossas ações são inconscientes, acontecem sem nos lembrarmos dos fatores que contribuíram para a sua formação.

Se questionarmos alguma pessoa (ou nós mesmos) a razão de terem um determinado hábito, pode ser que não exista memória ou compreensão acerca da sequência do Hábito Triangular que deu origem a esse hábito.

Isso ilustra uma característica da formação de hábitos: sua sutileza.

É verdade que eu posso conscientemente arquitetar um hábito (e é isso que nós vamos aprender neste e-book), mas os hábitos podem ter também sido formados por eventos aleatórios, por influência de terceiros, ou por simples acaso da vida.





## 7. POR QUE OS HÁBITOS SÃO TÃO PODEROSOS?

Essa é uma ótima pergunta. O motivo está ligado à RECOMPENSA. Ela cria uma dependência neurológica. E há um desejo tão intenso pela recompensa, que o hábito pode virar um vício.

Se nós estamos diante de um Gatilho, realizamos uma Rotina, e recebemos a Recompensa; existe um prazer, uma felicidade, uma satisfação. Essa é a sequência do Habito Triangular que, se for repetida, dará origem ao hábito.

Porém, tem um detalhe especial:

*Se chegarmos ao ponto crítico em que o Hábito Triangular se repetir bastante, só o fato de nos depararmos com o gatilho já representará um prazer percebido.*

Já ouviu falar no famoso caso dos cachorros de Pavlov? Se você sempre dá comida depois de tocar um apito, vai chegar uma hora que o cachorro começa a salivar só de escutar o apito.



Com o ser humano, é a mesma coisa. O gatilho pode ativar uma expectativa de que teremos uma recompensa. E se, por algum motivo, a recompensa não chega, nós ficamos com raiva ou até deprimidos, porque a expectativa foi frustrada.

Em um experimento, cientistas colocaram macacos numa situação em que eles ganhavam suco depois de apertar um botão. (Algumas vezes o suco demorava um pouco para chegar).

Se o hábito de apertar o botão e receber o suco ainda estivesse como um hábito novo ou um hábito fraco, o macaco mudava facilmente seu foco de atenção diante de alguma distração, por exemplo, oferecimento de outras comidas ou abertura da gaiola para o macaco passear.

No caso dos macacos que já tinham criado o hábito de receber a recompensa do suco depois do gatilho do botão apertado na hora certa, eles ficavam obsessivos olhando e esperando o suco chegar.

Se o cientista oferecesse outras comidas ou abrisse a jaula, o macaco não iria querer saber. Ele estava dependente do resultado, de forma assustadoramente parecida com pessoas que estão, por exemplo, viciadas em jogos e apostas.

**O curso Produtividade Ninja pode te ajudar a lidar com isso.** No nosso caso, existem pessoas que se distraem facilmente com alguma notificação de e-mail, do instant messenger, do Facebook.

O computador ou o celular fazem aquele *BIP* (que é o gatilho). Daí nós vamos executar a rotina de conferir o que é aquela notificação. E a recompensa é encontrar alguma mensagem engraçadinha, alguma demanda que subcomunica que nós somos importantes. Enfim, esse é o triângulo do hábito: gatilho, rotina, recompensa. E esse ciclo vai alimentando nosso hábito de distrações. Por isso é difícil ter foco.

Com a abordagem do Produtividade Ninja, é possível modificar esse hábito, começando com uma mudança de ambiente. Mudamos assim os gatilhos, e iniciamos uma mudança pessoal para transformarmos as rotinas e também o modo como percebemos as recompensas.



Para quem ainda não tem acesso completo ao curso, existem mais informações em [www.produtivadeninja.com/aula01](http://www.produtivadeninja.com/aula01) - essa é uma página onde você vai encontrar um vídeo com uma aula, com uma atividade para realizar, e com um formulário para informar o seu nome e email pra saber mais detalhes sobre o curso.



## 8. EXEMPLO DE CRIAÇÃO DE UM HÁBITO NOVO

Ok, então vamos aproveitar todo esse papo para um exemplo prático: Criar o hábito de praticar esportes.

O que nós temos que examinar não é o que motiva as pessoas a COMEÇAR um hábito - isso varia e não faz grande diferença, pela pesquisa do Charles Duhigg. (Eu não concordo muito, pois, nos treinamentos que realizamos na Arata Academy, nós estimulamos os participantes a conhecerem o PROPÓSITO por trás do hábito, e isso tem efeitos fenomenais. Mas, enfim, neste e-book eu vou procurar me manter ao que está escrito no livro que estou resumindo.)

Pela pesquisa de Charles Duhigg, tem gente que começa por ter tempo livre; outros porque algum amigo também praticava; outros por precisar perder peso; outros por recomendação médica. Por haver essa variedade é que ele considera o motivo inicial como sendo de pouca importância.

*O que é realmente importante é entender o que faz algumas pessoas MANTEREM O HÁBITO.*



E, para isso, nós temos que entender o desejo pela recompensa.

No caso das atividades físicas, a maior parte das pessoas mantém o hábito pela vontade de se sentir bem, por causa das endorfinas que o exercício libera - é uma recompensa bioquímica. Outras pessoas criam uma recompensa mental: elas se sentem REALIZADAS, triunfantes depois de uma atividade. Veja então que a recompensa pode ser mental.

Para que a atividade que você deseja transformar em hábito funcione, precisamos de um GATILHO simples, precisamos de clareza sobre qual é a ROTINA a ser realizada, precisamos da RECOMPENSA clara e específica, e precisamos fazer com que essa sequencia do Habito Triangular se repita a ponto de criar uma expectativa, um desejo que o cérebro passa a esperar e nos puxar em direção à repetição da rotina após o gatilho pra receber a recompensa.

O problema é quando a recompensa é muito abstrata. Tem que ser algo que nos faça sentir o DESEJO INCONTROLÁVEL de passar pelo processo da rotina para chegar até a recompensa.

Por exemplo, se quero ir para a academia, eu posso determinar que vou tomar uma vitamina bem gostosa de frutas depois do treino. Se quero perder peso, e tenho que passar por uma dieta controlada, é interessante ter um par de calças do número em que quero chegar, um biquini, uma roupa que eu quero muito usar, mas só conseguirei com a recompensa de alcançar o objetivo.

No meu caso, eu usei esse macete e funciona. A minha recompensa é um banho bem gostoso na ducha depois de fazer exercício. Tem uma hora que eu estou todo melecado, gosmento e penso "puxa, preciso desesperadamente de um banho". Mas eu só me permito ter essa recompensa depois do meu treino. E daí eu faço, mesmo que um exercício bem simples, mas sempre realizo alguma atividade física. Pronto. Criei meu hábito a partir do desejo pela recompensa - no caso, o banho.

Quer ver alguns exemplos de como as empresas entendem esse processo do Hábito Triangular? A pasta de dente ilustra bem.

Pela perspectiva da higiene bucal, não é necessário que a pasta de dente dê aquele ardidinho na língua, mas isso é provocado com a adição de produtos químicos, pois tal sensação é interpretada pelo cérebro como o "frescor, o refrescante", que indicaria que



houve uma boa higiene bucal. **Ou seja, o cérebro cria uma expectativa** de que, depois de algumas horas após a refeição, eu preciso ter essa sensação. E se ela não vem, fico achando que minha boca está suja.

Shampoo é outro bom exemplo. O shampoo não precisa fazer espuma para limpar bem os cabelos. Mas as empresas sabem que as pessoas vão se lembrar da espuma, como um indicador, uma recompensa que pode ser esperada. E é por isso que elas adicionam componentes químicos especiais só pra criar mais espuma e, assim, criamos o hábito de lavar os cabelos com frequência.



## 9. TERAPIA DE REVERSÃO DE HÁBITOS

Vamos agora examinar como mudar hábitos. Para isso, vamos retornar para o conceito do Hábito Triangular.

Que resultado nós queremos? Se eu vou fazer um lanche de tarde, será que eu quero matar a fome ou quero apenas me distrair um pouco e fugir do tédio? Se o gatilho é ficar entediado e o resultado desejado é simplesmente dar uma renovada, eu posso caminhar um pouco, ir conversar com um colega. Isso não adiciona calorias na minha dieta e me dá o resultado desejado.

Porém, apenas essa troca de rotina não é suficiente. Haverá alguns momentos de stress em que teremos uma pressão muito grande para retornar ao hábito antigo.

*E para que isso não aconteça, precisamos ter uma inabalável crença de que podemos superar esse desejo.*



É por isso que organizações como os Alcoólicos Anônimos usam muitos conceitos espirituais e mencionam Deus em seus procedimentos, pois a espiritualidade é uma das formas de fortalecermos a crença em um poder maior que pode nos ajudar quando precisamos.

Esse elemento da crença é muito importante. É a base de tudo. Se eu não acredito, eu não vou nem sequer buscar informações de como mudar.

Sem informações, não tenho como implementar nada e, portanto, não vou colher frutos. Tudo começa com a crença, e é por isso que, nos cursos da Arata Academy, a gente tem áreas de interação onde você vê os comentários de outras pessoas que concluíram o curso. Eu sempre crio uma página em que a opinião é pública e as pessoas podem contar quais resultados colheram:

[www.produtividadeninja.com/testado-e-aprovado](http://www.produtividadeninja.com/testado-e-aprovado)

Isso é muito importante. É bem diferente de alguém, sozinho, abrir um livro e ler do começo ao fim. Sem um contato com outras pessoas, ainda que intermediado pela Internet, a gente não acredita 100% e, portanto, os resultados são “meia boca”.

Por isso, para respondermos à pergunta de como mudar hábitos, temos que usar este importante elemento: a crença.

Se quero parar de fumar, além de encontrar uma rotina diferente que substitua os cigarros, preciso de um grupo de apoio. Esse grupo pode reunir outros fumantes tentando largar e ex-fumantes que já largaram o cigarro, uma comunidade de esportistas, um grupo da igreja... Enfim, um grupo social que me ajude a fortalecer a crença de que é possível ficar longe da nicotina. E que eu possa recorrer a esse grupo quando parece que está difícil manter a rotina desejada.

Quando quero perder peso, tenho que estudar os meus hábitos e entender qual é o motivo de eu ir atrás de guloseimas na hora errada. Por que eu como mais do que preciso? Por que escolho as comidas erradas? Logicamente tenho que entender o mínimo de nutrição, e de vida saudável e ativa. Mas ao lado dos hábitos é também importante ter companheiros que podem, por exemplo, fazer uma caminhada, ou bater um papo, ou qualquer outra atividade que não seja ficar comendo lanches que só me engordam. Se este grupo está junto medindo a perda de peso, melhor ainda.



*Em outras palavras, além de mudar a rotina, o hábito vai mudar de verdade quando o nosso comprometimento por mudança também se mostra no contexto social, de um grupo.*

A crença é fundamental. Sem acreditar cem por cento, nada acontece. E essa crença geralmente é fortalecida dentro de uma experiência coletiva. Preciso ter a convicção de que isso é importante, de que é isso que eu quero, e ter a determinação de pagar o preço necessário. Qualquer pessoa que venha com alguma receita milagrosa dizendo que é fácil, ofertando truques pra alcançar resultados na moleza, está geralmente querendo nos enganar. Mudança de hábitos é um assunto sério e exige esforço.

Veja que existem milhares de fórmulas para mudar hábitos. Diferentes pessoas conseguem modificar seus hábitos através de diferentes abordagens. **O que nós queremos transmitir é uma série de princípios gerais.** A forma específica vai variar conforme o contexto, a personalidade e os aspectos individuais de cada um.

Por isso, vamos agora amarrar este e-book com um princípio geral que você vai anotar no seu caderno e constantemente utilizar.



# 10. PRINCÍPIO GERAL DE MUDANÇA DE HÁBITOS

O princípio geral para mudar hábitos tem a seguinte estrutura:

1. Identificar os componentes do Hábito Triangular
2. Fazer experimentos com recompensas
3. Isolar o gatilho
4. Ter um plano

## 10.1 Identificar os detalhes

A primeira coisa a fazer é lembrar-se da estrutura do Hábito Triangular, em que temos o gatilho, seguido da rotina e da recompensa.

Essa compreensão é muito importante. O autoconhecimento é essencial, pois eu tenho que entender o que acontece para poder realizar alguma mudança. No curso Produtividade



Ninja, nós temos uma série de atividades interativas com essa finalidade, e o pessoal tem relatado grandes avanços no conhecimento que tem de si mesmos.

O hábito que Charles Duhigg identifica é que, à tarde, ele ficava com vontade de comer uns biscoitos de chocolate. Ele se levantava, ia para a cantina, conversava com os amigos que estavam lá perto, comia o biscoito e depois se sentia arrependido e cada vez mais obeso.

Era um hábito que ele queria mudar, mas sentia muita dificuldade.

Nesse caso, ele tinha que entender o gatilho: será que era fome? Tédio? Baixo nível de glicose? Necessidade de mudar de atividade?

A recompensa é igualmente importante: seria ela o biscoito de chocolate? A mudança de ambiente? A distração? O fato de interagir com os colegas? O pico de energia com a glicose do biscoito?

Para entender de verdade, temos que fazer como um verdadeiro cientista: realizar experimentos.

## 10.2 Fazer experimentos

Falamos também que as recompensas são importantes por satisfazerem desejos. Mas saber o que a gente realmente deseja não é algo fácil. A mente racional tem muita dificuldade em dar uma resposta precisa, pois o desejo é emocional.

A melhor forma de descobrir qual é a recompensa desejada é através de experimentos. Precisamos testar diferentes recompensas.

No caso do Charles Duhigg, ele fala que, se a pessoa quer ir pra cantina e comer um biscoito de chocolate, é possível experimentar com rotinas diferentes que trazem recompensas diferentes. Ao invés de ir pra cantina, ele recomenda ir pra rua, dar uma volta no quarteirão e daí voltar para a mesa de trabalho sem comer nada e prestar atenção em como nos sentimos. Esse é um experimento.



A cada dia, realizaremos variações:

- ir para a cantina, mas, em vez de comprar o biscoito, comprar uma maçã e comer lá mesmo;
- ir para a cantina, comprar a maçã, mas voltar para a mesa de trabalho e comer lá na mesa ao invés da cantina;
- tomar um café;
- em vez de cantina, ir para a mesa de trabalho de algum colega, conversar um pouco e voltar.

Realizando vários experimentos, podemos entender melhor o que nós desejamos. Será que é a pausa? Ou a caminhada? Ou algo doce? Ou a interação com outras pessoas?

O sentido de “prestar atenção” precisa ser explicado. O que seria prestar atenção?

O livro dá uma dica que eu achei muito legal, que envolve anotação. Ao retornar para o lugar, pegamos um caderno, anotamos a data, anotamos qual atividade foi realizada e, então, vamos escrever TRÊS SENSACIONES ou três ideias que estão na nossa cabeça sobre aquela atividade específica. Imagina que você foi dar uma volta no quarteirão em vez de ir à cantina comprar o chocolate. Um exemplo de três conceitos, que sentimos ao retornar, seria:

1. Estou relaxado
2. Vi flores
3. Não tenho fome

Ao anotar três conceitos depois de realizar a nova rotina, temos como começar a compreender melhor e encontrar alguns padrões. Você pode seguir o modelo da tabela abaixo:



<b>Dia</b>	
<b>Atividade realizada</b>	
<b>Sensações / ideias 1</b>	
<b>Sensações / ideias 2</b>	
<b>Sensações / ideias 3</b>	

<b>Dia</b>	
<b>Atividade realizada</b>	
<b>Sensações / ideias 1</b>	
<b>Sensações / ideias 2</b>	
<b>Sensações / ideias 3</b>	



Logo após chegar e fazer a anotação, ele recomenda colocar um alarme pra tocar em quinze minutos, em que faremos a pergunta da hora da verdade: será que ainda sentimos o desejo pelo biscoito de chocolate lá do exemplo?

(Obviamente cada um de nós vai trocar o biscoito de chocolate do exemplo pelo hábito que desejamos mudar).

Esse alarme depois dos quinze minutos é o teste para ver se você chegou a satisfazer o desejo, se o resultado foi adequado.

### **O Poder das Anotações**

Se faz tempo que você acompanha o trabalho que eu realizo na Arata Academy, já percebeu que eu sempre repito para que a gente realize anotações.

Resumidamente, o motivo para isso é que os pensamentos são caóticos e a escrita é mais organizada.

Você vai chegar a conclusões muito melhores, se pegar a caneta e escrever. E, como benefício adicional, ainda vai se recordar mais e poderá consultar depois.

## 10.3 Isolar o gatilho

Da mesma forma que eu tenho que realizar os experimentos para descobrir qual é a verdadeira recompensa buscada, também preciso de um pouco mais de esforço para entender qual é o gatilho.

São cinco os principais tipos de gatilho que iniciam a rotina do hábito:

- i)* Localização;
- ii)* Horário;
- iii)* Estado emocional;

- 
- iv)* Outras pessoas;
  - v)* Ações anteriores.

Com esses gatilhos em mente, qual é a tarefa para anotarmos? Sempre que a rotina estiver chegando, que no caso do exemplo do Duhigg, é aquele desejo incontrolável de ir à cantina e comprar o biscoito de chocolate, nós vamos parar um pouco, pensar e anotar:

- i)* Onde é que eu estou? (Localização)
- ii)* Que horas são? (Horário)
- iii)* O que estou sentindo agora? (Estado emocional)
- iv)* Quem mais está ao meu lado?
- v)* Que ação eu acabei de realizar?

Depois de uns dez dias respondendo a essas cinco perguntas em um caderno, nós vamos descobrir os padrões comuns, quais são os gatilhos que acionam o nosso comportamento da rotina.

Exemplo de anotações no caso de desejo de comer biscoitos:

Dia 01

- i)* supermercado
- ii)* 19h32
- iii)* pressa
- iv)* sozinho
- v)* voltei do trabalho



Dia 02

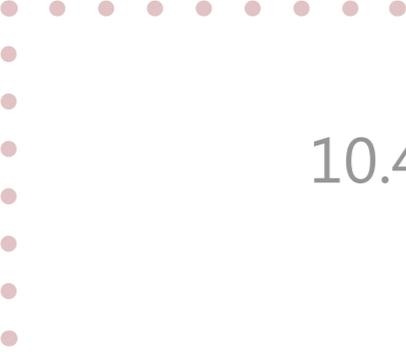
- i)* casa
- ii)* 20h03
- iii)* cansaço
- iv)* com minha família
- v)* navegando na Internet

Dia 03

- i)* shopping
- ii)* 19h45
- iii)* tranquilo
- iv)* com namorada
- v)* compras

Repare que, para termos uma boa amostragem, o ideal é coletar informações dentro de um prazo de dez dias ou mais. Porém, com as três anotações acima de exemplo podemos observar uma grande variação nas respostas para os itens i), iii), iv) e v).

Entretanto, o desejo de comer biscoitos geralmente aparece entre 19h30 e 20h, que é um intervalo de tempo que antecede o jantar. Esse é o tipo de informação que estamos buscando: certo padrão comum que ajudará a termos melhores informações para elaborar um plano.



## 10.4 Tenha um Plano

Só depois de entendermos bem o nosso Hábito Triangular é que poderemos começar a buscar modificar nosso comportamento.

Vamos nos preparar para saber o que fazer quando o gatilho chegar, e escolher um comportamento, uma rotina melhor... Que vai nos aproximar da recompensa e dos resultados desejados.

*Este é um momento de estratégia.*

O hábito começa devagarinho e daí conforme ele é repetido, pode se tornar algo automático e poderoso.

Vamos fazer uma reengenharia na fórmula do Hábito Triangular. Vamos novamente voltar a assumir controle sobre nossas escolhas.

Se eu cumpri bem os passos um, dois e três que acabamos de mencionar, eu sei exatamente como é o meu Hábito Triangular.

No caso, é que entre 19h30 a 20h eu fico com fome antes de jantar e resolvo comer um doce.

Por isso, o novo plano será que, às 18h30, eu farei um lanchinho saudável (uma fruta, por exemplo) para controlar esse desejo pelo doce antes de jantar.



Pronto. Agora posso colocar um alarme. Não quer dizer que será moleza trocar os hábitos de uma hora para outra, mas vai ajudar muito seguir os passos acima: identificar os detalhes, fazer experimentos, isolar o gatilho, e elaborar um plano. Tendo perseverança, acreditando que é possível, e tendo um grande desejo de mudar, as coisas vão lentamente chegando ao ponto em que faremos a nova rotina automaticamente.



# 11. CONCLUSÃO

Este foi um resumo comentado do livro *O Poder do Hábito* de Charles Duhigg. Não é um material que tem a pretensão de cobrir os diferentes assuntos do livro, pois tivemos um foco direcionado aos hábitos individuais, e omitimos propositalmente os assuntos pertinentes ao comportamento de empresas, organizações e da sociedade.

É possível utilizar as ideias apresentadas neste resumo para modelarmos nossos hábitos, de modo a nos aproximarmos de uma vida com mais felicidade e realização. Espero que você aproveite bem!

Antes de concluirmos, quero compartilhar duas dicas adicionais:

## 11.1 DICA ADICIONAL NÚMERO UM: ECONOMIZE SUA FORÇA DE VONTADE

A quantidade de força de vontade em nossas vidas é limitada e efêmera.

Tem horas em que nós temos força de vontade... E tem horas que não! Geralmente, a força de vontade está ligada à empolgação emocional. Já o hábito é mais resistente e não depende da força de vontade.



Se analisarmos as nossas ações do dia a dia, é normal realizarmos constantemente as mesmas coisas, em modo automático, com as mesmas pessoas, com os mesmos tipos de pensamento.

*De um ponto de vista estratégico, é melhor eu usar a minha força de vontade para criar estruturas que me levam a instalar rotinas.*

Desse jeito, no futuro eu não vou precisar dedicar a minha preciosa força de vontade para repetir essas atividades, pois eu criei o hábito, e ele me deixa no piloto automático.

## 11.2 DICA ADICIONAL NÚMERO DOIS: CRIE APENAS UM HÁBITO DE CADA VEZ

Eu estou imaginando muita gente empolgada lendo este e-book, anotando no caderno os detalhes dos Hábitos Triangulares existentes, desenhando os próximos hábitos que deseja instalar, e já se preparando para fazer os experimentos para entender melhor os Gatilhos e as Recompensas.



Mas... Calma! Se nós quisermos realmente ter resultado, é bom irmos com um hábito de cada vez. Já vi gente que deseja parar de fumar, ler mais livros, aprender idiomas, cuidar mais da família... Tudo junto e ao mesmo tempo, daí acaba se atrapalhando.

Por isso, novamente, é importante pensar com estratégia. Que hábito é melhor criar primeiro? Em minha opinião, hoje o ideal é criar o hábito de criar hábitos. Daí tudo fica mais fácil depois.

*Criando o hábito de criar hábitos, garantiremos o sucesso de longo prazo.*

**Para fazer isso, não deixe para depois. Comece agora.**

O que mais prejudica quem deseja mudanças é pensar:

“mas hoje eu não tenho o par de tênis certo para corrida”,

“mas é que hoje eu almocei feijoada, não vou conseguir”,

“ah, mas neste mês eu estou já com um monte de compromisso”,

“ih, nesse final de semana tem casamento da prima Joaquina”

E por aí vai.

Olhe com frieza para as desculpas e pense:

“vou fazer, AGORA, independentemente desse monte de mimimi”.



Quando temos determinação, podemos começar. E o começo é a parte mais difícil, aqui você vai precisar da força de vontade.

Se dermos o passo inicial e entendermos esse modelo do Hábito Triangular, poderemos criar boas recompensas que nos farão desejar o resultado que acontece depois da rotina saudável (igual ao meu caso em que eu só tomo banho depois de atividade física).

Quer começar agora? Se você curtiu este e-book e realmente quer se tornar um mestre em gerenciar o seu tempo e produtividade, que aprender a se manter focado, a eliminar a enrolação, e a criar hábitos positivos, livrando-se dos hábitos negativos, visite agora o site <http://produtivadeninja.com/aula01> e informe seu e-mail para que a gente comece o treinamento completo. Um abraço forte!

Seiti Arata  
Arata Academy