

Como manter hábitos com consistência

6 ideias importantes



ADRIANA GONÇALVES
Digital Strategist

“Não consigo manter os meus hábitos, até dou início às coisas mas não consigo manter. Começo a ler um livro, mas não termino. Começo a ir ao ginásio, mas não dou continuidade. Defino que quero acordar mais cedo, mas nunca consigo. Quero estudar mais, mas desisto a meio.” Identificas-te com este cenário?

Nem sempre conseguimos ver o nosso progresso nas atividades que fazemos todos os dias, mas é assim que ele acontece: diariamente. **É com consistência, é com repetição.**

“A repetição é a mãe de todos os dons.” – Tony Robbins

Muitas pessoas começam a realizar mudanças nas suas rotinas mas desistem em determinado momento, seja por dificuldade na adaptação ou por preguiça. Afinal de contas, ir ao ginásio todos os dias e não ver nenhuma diferença é desmotivador.

Quem não gostaria de viver a aproveitar todo o seu potencial diariamente? Mas o nosso progresso precisa de tempo e de adaptação.

Se queres mesmo mudar, criar e manter um hábito, é necessário que faças uma profunda auto-reflexão, porque a maioria das coisas que fazemos e queremos mudar já estão intrínsecas no nosso ser.

Ou seja, é importante compreender quais são os gatilhos que te fazem entrar na rotina e qual é, na realidade, a recompensa que queres obter disso.

Quebrar ciclos e sair da nossa zona de conforto é uma tarefa difícil, especialmente para o nosso cérebro que deseja poupar energia. Quebrar barreiras/crenças, como o medo e a insegurança, pode ser doloroso mas é possível.

Separei para ti **6 ideias importantes** que me ajudam diariamente a criar e a manter os meus **hábitos** e que eu acredito que te vão ajudar também. Mas não te esqueças: tudo

depende de ti, da tua **motivação** e daquilo que tu pensas diariamente!

1. Escolhe um hábito de cada vez

Emagrecer, ter uma alimentação mais saudável, ler mais, acordar mais cedo e a lista continua. Quantas vezes já prometeste cumprir estas metas com a chegada de um novo ano? Pois, é provável que sejas repetente. Sempre que começa um novo ano, fazemos estas listas de desejos, que na realidade acabam por não passar disso: apenas desejos. E porquê? Porque vivemos cada vez mais na **era do imediatismo**.



Não somos pacientes, queremos resultados rápidos e tudo para agora. Até damos início em Janeiro, mas em Fevereiro a força já não é a mesma e em Março desistimos. E afinal o que nos falta? Foco.

Artigo relacionado: [Como definir prioridades quando tudo parece ser uma prioridade?](#)

É mais eficiente fazer um pouco todos os dias do que muito uma vez por mês. Começa lentamente, passo a passo, e acelera o processo de transformação conforme ganhas mais confiança em ti. A lógica é antiga mas o resultado é incrível.

“Aquele que persegue dois coelhos não apanha nenhum.” – Confúcio

Com papel e caneta na mão, escreve os hábitos que mais gostarias de implementar na tua rotina agora e com todos os detalhes possíveis responde às seguintes questões:

- Qual é o motivo que te leva a querer implementar este hábito?
- O quanto este hábito vai impactar a tua vida?
- Qual é o teu nível de comprometimento com o hábito?

De 1 a 10, enumera a importância que cada um desses hábitos tem para ti.

Os hábitos com a pontuação mais elevada são aqueles com que te deves comprometer primeiro.

Porque, quanto mais motivado estás, mais resultados práticos vais obter.

2. Descobre a tua motivação

Ninguém começa a perseguir os seus objetivos com a ideia de que quer desistir. Quando dás início a algo novo, parece sempre incrível. Sentes uma onda de energia que molda a tua visão.

Mas, à medida que os dias passam, o desafio torna-se mais difícil e o esforço diminui por várias razões (ou desculpas) – novas responsabilidades, falta de tempo, é difícil... E todas estas dificuldades resumem-se a uma coisa: **aversão ao desconforto**.

Então é importante responder à pergunta primordial: **Qual é o motivo que te compro-**



mete com este hábito? Porque é importante para ti?

Aponta a resposta num caderno, sê específico e relê várias vezes. Encontra em ti as causas que te fazem realmente querer conquistar este hábito. Não o faças só porque os outros fazem. **Faz porque tem valor para ti.**

3. Sê realista e específico

Quando já tiveres decidido qual é o hábito que queres instalar e qual é a tua motivação para o fazer, divide o processo em pedaços mais pequenos.

Se o hábito que queres instalar é ir ao ginásio mais vezes, começa com a meta de ir ao ginásio uma vez por semana. Sim, uma vez! (*Adriana, mas o recomendado é ir pelo menos três vezes por semana.*) Sim, mas tu estás a começar um novo hábito. Primeiro **ganha confiança e depois aumenta o número de vezes.** Parece-te bem?

Lembra-te: O importante é não desistir e quanto mais fácil for de cumprir no início, maior é a probabilidade de dar continuidade ao hábito.

4. Acompanha e visualiza o teu progresso

As personalidades mais eficazes, produtivas e talentosas viveram sempre pelo mesmo código: **pequenos progressos, todos os dias.**

Como não é fácil para o nosso cérebro perceber se estamos a evoluir, é muito importante que faças diariamente o registo do teu progresso.

Com um *Habit Tracker* é possível acompanhar melhor o que tens feito e, com isso, perceber se há melhorias ou não. Existem algumas *apps* como *Momentum*, *Way of Life* (uso e recomendo), *Streaks*, *Habit List*

que te dão essa visão, mas se és fã do papel, nada melhor do que desenhar um *Habit Tracker* num caderno e todas as vezes que cumprires um hábito, dás um *check*. (sensação boa!)

Reserva algum do teu tempo para fazer uma visualização realista dos obstáculos e contratempos que surgem no processo de conquista. Isto pode ajudar-te a processar e a manter a consistência.

5. Cria a tua própria rotina produtiva

Para ser consistente, é importante que crie um plano mensal, semanal e/ou diário, onde agendas com detalhe os dias, as horas e o local a realizar os teus hábitos.

Tudo isto porque quando escreves o que vais fazer e a que horas o vais fazer, a tua mente assume estas informações como algo prioritário, o que faz com que te tornes mais rigoroso com o teu tempo e não te deixes desviar do teu caminho por outras eventualidades.

Agendar as tuas atividades vai permitir-te ter ainda outro ganho. Vai desenvolver o que é considerado o mais importante a lon-

go prazo no que toca à realização de objetivos.

[Artigo relacionado: 7 hábitos diários que vão mudar a tua vida](#)

6. Arranja alternativas para os imprevistos e prepara um plano B

Às vezes a razão pela qual as pessoas não conseguem manter hábitos com consistência é porque não se preparam para possíveis falhas. Mas é importante lembrar que somos humanos e, como tal, falhamos e erramos.

Para manter um hábito de forma consistente, também é importante pensar nas alternativas aos imprevistos.

Imagina que o teu hábito é ler o livro x pelo menos 15 minutos por dia, antes de ir dormir. Chegaste tarde a casa, cansado e ainda vais preparar um discurso para uma apresentação que tens agendada para amanhã. O teu corpo e a tua mente pedem descanso. Mas tinhas-te comprometido em ler o livro pelo menos 15 minutos por dia e ainda não conseguiste.

É nestes momentos que deves respeitar-te como ser humano e abraçar a tua humanidade. Não te cobres também em demasia. Nada te impede de acordares 15 minutos mais cedo para ler logo pela manhã.

Essa é a beleza de um novo dia, de um novo amanhecer e de um novo recomeço.

Cria o hábito de valorizar o teu progresso e comemora cada conquista, cada pequena mudança rumo aos teus objetivos.

Ter uma vida mais saudável, organizada e dentro dos teus próprios termos depende de ti e das tuas escolhas. Qualquer um pode escolher ser consistente. Mas poucos o fazem. Tu podes sempre escolher **fazer acontecer.** ■

