

# Como tornar a organização um hábito



**ADRIANA GONÇALVES**  
 Autora do blog *Creative Focus - Organização e Produtividade*

**C**riar um novo hábito nem sempre é fácil, principalmente quando falamos em organização.

Se o leitor pretende ser uma pessoa mais organizada, saiba que é possível, mas que deve ser um processo gradual, feito com disciplina.

Segundo Charles Duhigg, autor do livro "**A Força do Hábito**", a chave para fazer exercício diariamente, tornar-se uma pessoa mais produtiva, criar empresas revolucionárias e alcançar o sucesso, é entender como os hábitos funcionam.

Uma das dicas mais importante deste livro é o ensinamento de como devemos criar novas rotinas neurológicas, mais poderosas para a nossa vida.

Em vez de tentar mudar um hábito antigo, precisamos de desenvolver um novo desejo que nos conduza a realizar uma rotina, para, assim, aproveitarmos algum tipo de recompensa desejada.

## Equilíbrio ao criar um novo hábito

Nos anos 50, os japoneses retomaram as ideias da administração clássica de Fayol para renovar a indústria, tendo desenvolvido o conceito de melhoria contínua, o chamado Kaizen.

Para o Kaizen, é sempre possível fazer melhor. As mudanças feitas devem ser graduais e nunca demasiado bruscas, para não perturbar o equilíbrio da estrutura de qualquer indivíduo ou organização.

Tornar-se uma pessoa mais organizada pode ser algo difícil de alcançar. Talvez o leitor já tenha tentado algumas vezes, mas sem sucesso. Faça uma pequena reflexão. E se conseguisse ser realmente mais organizado?

E se, com a organização, fosse mais produtivo?

E se desse uma nova oportunidade à organização?

O que acha?

Se acha bem e se deseja tornar a organização um novo hábito na sua vida, considere as seguintes ações (pegue um caderno e anote para não esquecer):

## 1. Defina o seu propósito

Nesta primeira fase, analise não o que o motiva a querer ser uma pessoa mais organizada, mas sim qual o propósito.

Qual é o seu objetivo? Porque é que deseja ser mais organizado? Quer tornar a

sua vida mais produtiva em casa? No trabalho? Quer ter mais tempo para a sua família? Defina agora o seu porquê, escreva no seu caderno.

## 2. Escolha um gatilho

O gatilho serve para melhorar a fixação do propósito na sua mente. Escreva qual o gatilho que deseja implementar para todas as suas áreas de foco (saúde, relacionamentos, carreira, desenvolvimento pessoal, etc.).

Exemplos:

- "Ir ao ginásio." - Saúde e Bem-estar
- "Beber 1,5 L de água." - Saúde e Bem-estar
- "Quero passar mais tempo com a minha família." - Relacionamentos
- "Quero rever os meus orçamentos financeiros." - Finanças

## 3. "Baby steps"

Defina as suas metas mas comece devagar. Não procure mil informações e soluções de uma vez só.

Tentar organizar a vida num dia é praticamente impossível. Aliás, a organização é um hábito que deve ser constante e, como já referi, algo gradual.

Se quer começar a ir ao ginásio, não defina logo "todos os dias" e sim, talvez, duas vezes por semana. O seu cérebro vai adaptar-se à mudança e será mais fácil depois aumentar.

## 4. Consistência, disciplina e determinação

Diria que talvez este seja um dos passos mais importantes. Quando procuramos encontrar a "perfeição" que não existe na organização, por vezes ficamos frustrados. Gastamos tempo a procurar novos métodos, ferramentas e acabamos por depois achar tudo muito complexo ou, simplesmente, confuso e desistimos.

A disciplina é MUITO IMPORTANTE. Quan-

Em vez de tentar mudar um hábito antigo, precisamos de desenvolver um novo desejo que nos conduza a realizar uma rotina

do estabelecer a sua meta, lembre-se de que precisa de realmente ser feito! Mantenha-se disciplinado e verá resultados. Não desanime!

## 5. NÃO DESISTA

Não existe um método perfeito para a organização, porque somos todos diferentes e cada um tem os seus hábitos.

Existem, sim, ferramentas disponíveis que ajudam a tornar a organização um processo menos complexo, algo mais simples.

Acreditar é muito importante! Se não acreditar, nada acontece. É preciso existir uma convicção dentro de nós, um desejo de mudança real, de determinação, para fazer acontecer.

Existem várias fórmulas para mudar hábitos, mas isto continua a ser um assunto que exige esforço e que varia conforme o contexto, personalidade e aspectos individuais de cada um.

De acordo com pesquisadores da Universidade de Duke, os hábitos correspondem a pelo menos 40% dos nossos comportamentos.

Sim! Os hábitos influenciam realmente as nossas ações.

Resumindo, como pode, então, tornar a organização um hábito na sua vida? Pense no propósito que o leva a querer ser uma pessoa mais organizada, seja consistente, comece devagar e acredite para ver resultados!