

Como tornar a organização um hábito



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

Criar 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!