

Como adotar novos hábitos
pode te ajudar a ser mais
produtivo?



Introdução

Quando foi a última vez que você se propôs a fazer uma atividade diferente? Segundo informações divulgadas pela Universidade de Duke, nos Estados Unidos, mais de **40% das ações do cotidiano são realizadas no chamado “piloto-automático”**. Nesse contexto, Charles Duhigg, autor do best-seller “O Poder do Hábito - Por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios” aponta que esses “atos inconscientes” ocorrem devido à constante necessidade de o cérebro humano economizar energia.



“ A repetição de atitudes (práticas ou comportamentais) com características similares no dia a dia promove a internalização de um determinado padrão que, ao longo do tempo, transforma-se em algo ‘involuntário’. ”

Em suma, o “cultivo” de hábitos é um movimento ininterrupto, que acontece da infância à velhice. Ou seja: ninguém nasce com um “pensamento automático”. Na verdade, os padrões comportamentais são criados de acordo com nossas experiências individuais e nossa interação com o ambiente externo. E isso tem tudo a ver com a qualidade com que todas as atividades são desempenhadas, preservando nossa saúde física e mental.

Dessa maneira, é possível afirmar que a adoção de bons hábitos, que irão gerar mais sentimentos felizes e agradáveis, está a nosso alcance. Mas por que temos tanta dificuldade de mudar certos padrões comportamentais e encontrar novas formas, mais saudáveis, prósperas e produtivas, de viver? E como isso afeta o modo como trabalhamos?

É exatamente isso que vamos explorar nesta edição do **Desafiando Pessoas.**

Contexto

Na raiz de todos os hábitos, como tomar o seu café todas as manhãs, existe um ciclo simples de 3 partes, como mostrado no livro “O Poder do Hábito - Por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios”, de Charles Duhigg.

Primeiramente, a **sugestão** é o gatilho que faz com que você adote o hábito. Por exemplo, sentar-se à mesa de sua cozinha para tomar café todas as manhãs, às 7 da manhã.

Então, a **rotina** é o comportamento com o qual você se engaja automaticamente. No exemplo do café, pode ser ir até a cafeteira, ligá-la e pressionar o botão de preparo.

Por fim, você receberá uma **recompensa** por completar a rotina. O agradável aroma do seu café, seu sabor forte, o vapor subindo da xícara.

Na prática, seu cérebro tem apenas dois picos de atividade durante esse ciclo. No começo, para

descobrir em que momento dar início à ação, e no final, quando o elo entre sugestão e rotina é reforçado.

É assim que os hábitos são construídos. E quanto mais forte esse elo fica, mais difícil se torna mudá-los.

Mas você ainda pode criar novos hábitos.

Como um hábito é formado



O caminho para a mudança



O truque para mudar um hábito, ainda segundo Duhigg, é mudar a rotina e deixar todo o resto intacto. Isto é o que o autor chama de **“Regra de Ouro”**.

Ainda no exemplo do café, se você está tentando se livrar da cafeína, o ajuste é incrivelmente simples: mude para o café descafeinado. Você ainda terá acesso a toda a experiência (sugestão, rotina e recompensa), mas terá promovido a mudança desejada em sua saúde.

“Pessoas bem-sucedidas não chegam ao topo por acaso. Chegar lá requer ação focada, disciplina pessoal e muita energia todos os dias para fazer as coisas acontecerem”, diz o autor e empresário americano Jack Canfield.

E é isso o que você precisa para adotar um conjunto de hábitos que trarão mais benefícios para o seu cotidiano, e farão com que você seja mais produtivo. Mas em que consiste esse conjunto de bons hábitos?

Cenários para a mudança de hábitos

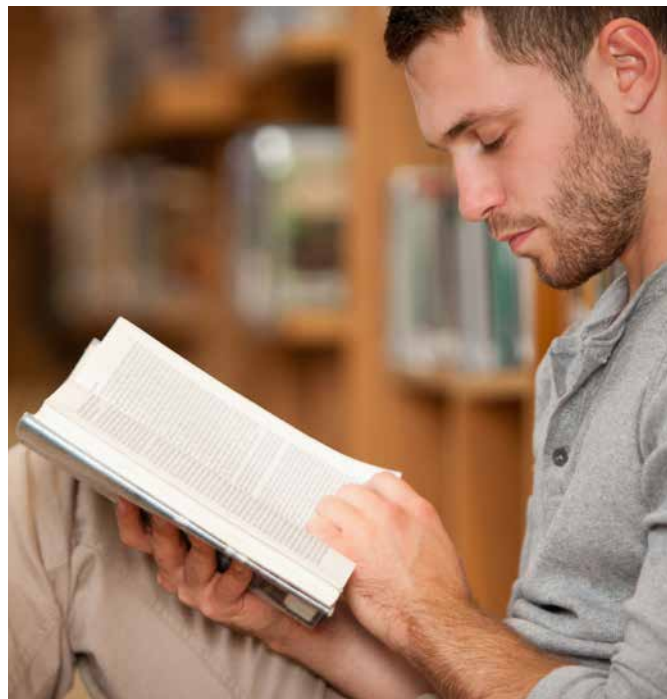


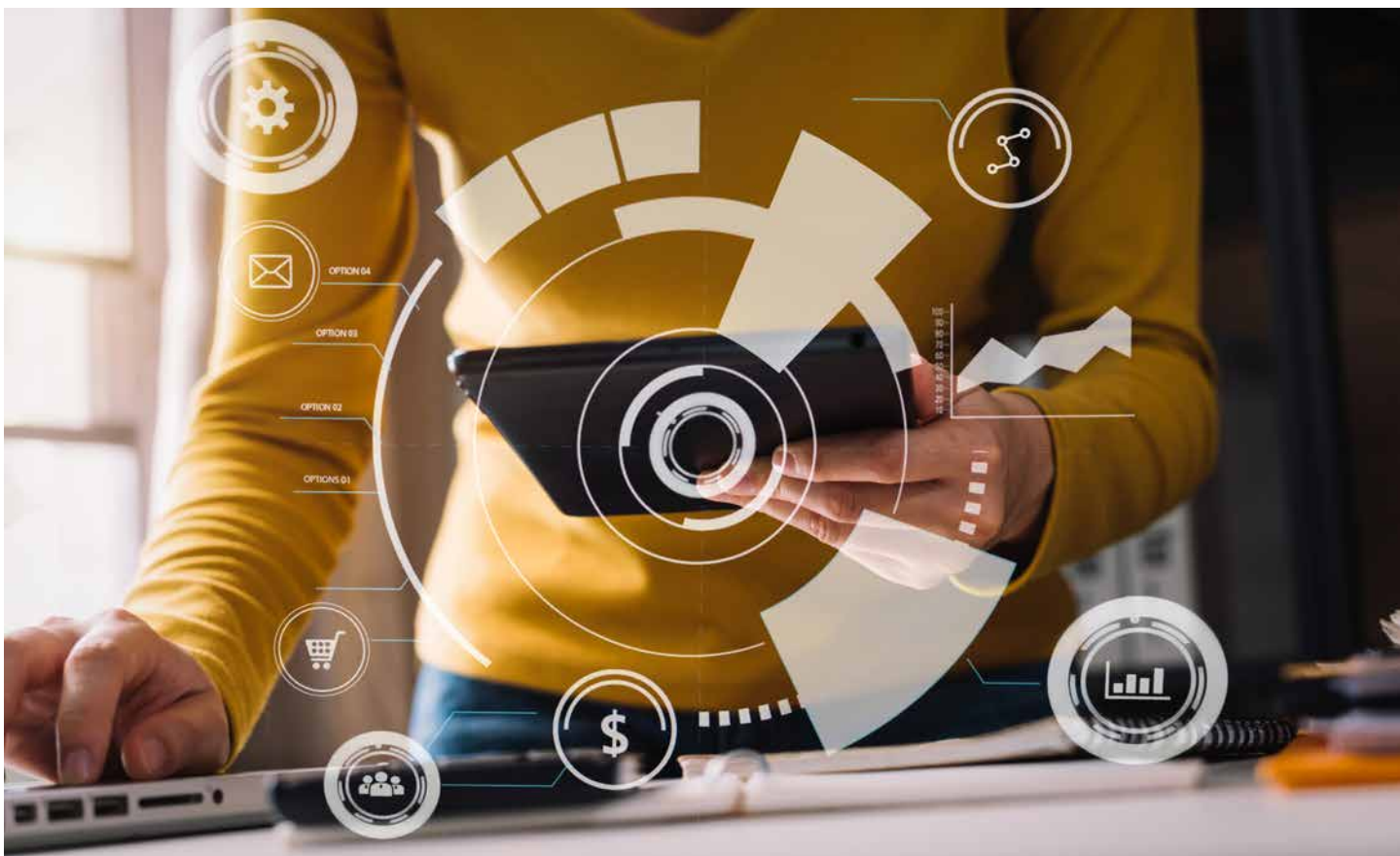
A importância de um ritual matinal.

Talvez você goste de correr. Ou talvez você goste de meditar ou de desfrutar de um café da manhã saudável. Seja o que for que faz você se sentir com as energias recarregadas, vale a pena começar o seu dia com esse hábito. Estabelecer um ritual matinal com propósito ajuda você a lidar melhor com o estresse, a fadiga mental e aumenta sua produtividade. Algumas das pessoas mais bem sucedidas do mundo, incluindo Oprah Winfrey, keynote speaker da edição 2019 da ATD International Conference & EXPO 2019, tem rotinas matinais muito bem definidas.

Os benefícios da leitura.

Ler livros pode ser uma ótima maneira de adquirir conhecimento e estimular a criatividade. A leitura concentrada também ajuda a melhorar o foco e tem um efeito calmante semelhante à meditação. Além disso, ler antes de dormir pode ajudá-lo a dormir melhor.

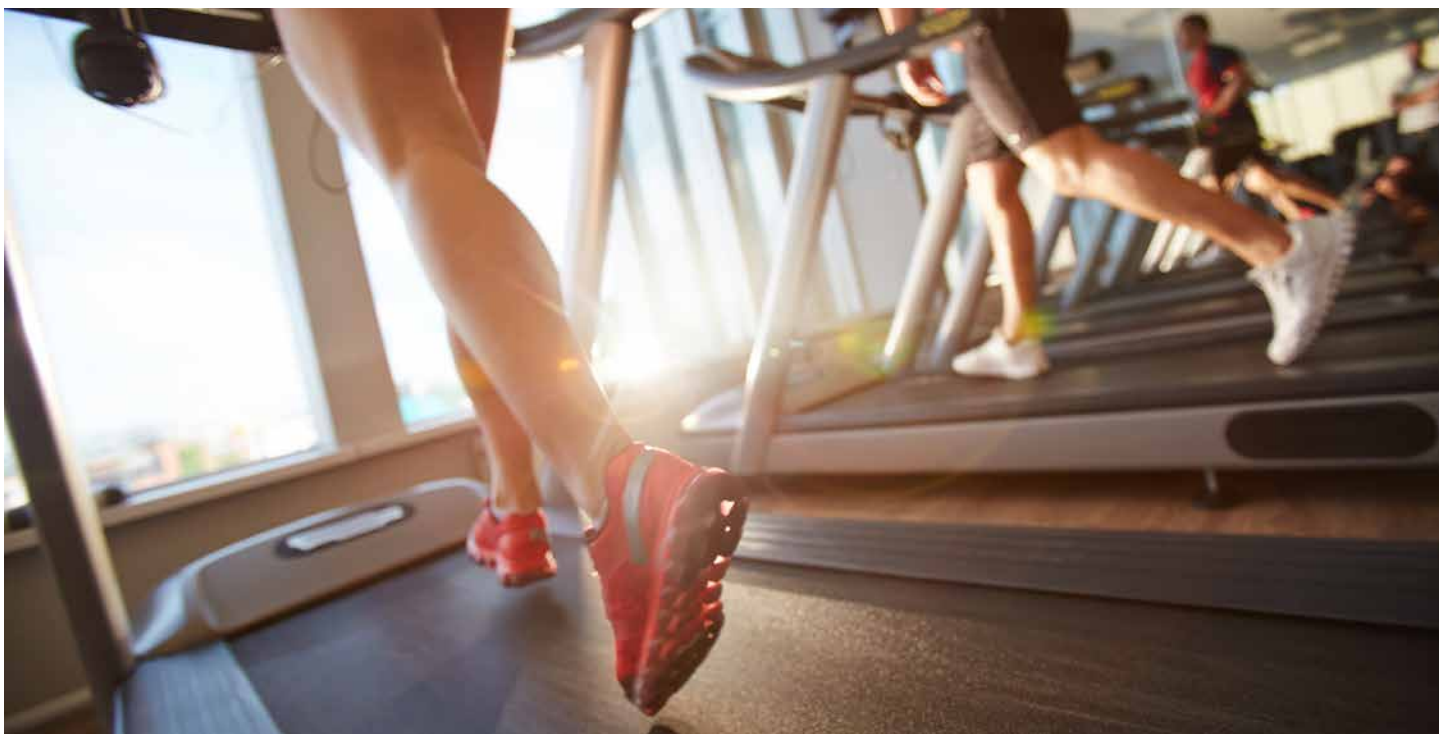




(Re)Aprendendo a fazer uma tarefa por vez.

Apenas 2% das pessoas no mundo podem executar diversas tarefas simultaneamente com sucesso, **sugerem pesquisas**. Embora não haja nenhum dano em multitarefas ocasionais, o constante malabarismo entre as tarefas limita seu foco e contribui para a confusão mental, dificultando para o cérebro filtrar informações irre-

levantes. Além disso, **de acordo com um estudo realizado pela Universidade de Stanford**: tentar ser “multitarefa” reduz a eficiência e pode prejudicar seu controle cognitivo. É por isso que você deve tentar realizar uma tarefa por vez.



O “milagre do exercício físico.

Além de melhorar sua saúde física, treinar regularmente estimula a criatividade e melhora suas habilidades cognitivas, como mostra este artigo da Harvard Medical School. É também uma maneira eficaz de desenvolver resistência e se “energizar”. Os exercícios físicos também geram bom humor, aumentando a produção de endorfinas – hormônios que atuam como antidepressivos naturais.

Esses quatro pontos formam uma ótima “playlist” para iniciantes na adoção dos bons hábitos, mas isso exige determinação, muita paciência e esforço constante. Talvez leve apenas algumas semanas ou meses (cientistas mostram que é possível mudar a sua vida em apenas 66 dias). O importante é não desistir.



O que não fazer

Agora que conhecemos os princípios que norteiam a mudança de hábitos e quais deles podem efetivamente contribuir para a sua saúde e vida produtiva, talvez valha a pena falarmos dos maus hábitos.

Na verdade, pode-se dizer que **tão importante quanto adotar bons hábitos é se livrar dos maus**, aquelas atividades rotineiras que simplesmente sabotam a produtividade. Os maus hábitos são traiçoeiros, passam despercebidos e podem comprometer o seu desempenho.

Não apenas isso. Um estudo da Universidade de Minnesota descobriu que as pessoas que exercem um alto grau de disciplina tendem a ser muito mais felizes do que as que não exercem, tanto em curto quanto em longo prazo.

Listamos aqui oito hábitos que devem ser revistos por quem quer ser mais produtivo e realizado profissionalmente:



Navegar impulsivamente na Internet.

São necessários até 25 minutos consecutivos de foco para que você possa se envolver totalmente em uma tarefa, de acordo com um estudo conduzido na Universidade de Irvine (Califórnia, EUA). Depois disso, você entra em um estado eufórico de aumento de produtividade chamado “flow”. Pesquisas mostram que pessoas em estado de flow são cinco

vezes mais produtivas do que quem não se dedica a buscar o foco no trabalho. Quando você começa uma tarefa e logo clica em qualquer outra coisa (porque quer ler notícias, entrar nas redes sociais etc.), precisará de outros 15 minutos de foco contínuo para voltar ao trabalho. Muitas pessoas passam dias sem entrar em “flow”.



O mal do perfeccionismo.

A maioria dos escritores passam horas e horas escrevendo inúmeras páginas que sabem que nunca incluirão no livro. Por quê? Porque eles sabem que as ideias precisam de tempo para amadurecer; mas esse processo só acontecerá se começarem a escrever. Nós tendemos a ficar paralisados quando é hora de começar uma tarefa porque sabemos que nossas ideias não são perfeitas e que o que produzimos pode não ser bom o suficiente. Mas como você produzirá algo excelente se não começar e der

tempo para que as ideias evoluam? Em uma frase, a autora Jodi Picoult resume bem a importância de evitar o perfeccionismo:

“ Você pode editar uma página ruim, mas não pode editar um página em branco. ”



Excesso de reuniões.

As reuniões engolem o seu precioso tempo como nada mais no ambiente de trabalho. Pessoas superprodutivas evitam reuniões sempre que possível. E quando os encontros são inevitáveis, o ideal é estabelecer a pauta, duração e cronograma precisos. Isso define um limite claro e faz todos serem mais focados e eficientes.

Responder e-mails à medida que chegam.

Pessoas produtivas não permitem que o e-mail seja uma interrupção constante. Além de verificar seus e-mails em uma programação periódica, elas aproveitam os recursos que priorizam as mensagens de acordo com o remetente e/ou assunto.

As tarefas difíceis sempre ficam para depois. Temos uma quantidade limitada de energia mental e, à medida que esgotamos essa energia, a qualidade de nossa tomada de decisão e nível de produtividade declinam rapidamente. Quando você adia tarefas difíceis para o final do dia (porque elas são intimidantes), você as deixa para quando seu desempenho certamente será pior.





A mudança de hábitos ou a adoção de novas rotinas exige foco e muita, mas muita, força de vontade. **Disciplina é a palavra-chave.** Não é fácil para ninguém, mas vale a pena. Trabalhar o desenvolvimento da força de vontade talvez seja o caminho mais curto para todo o resto, seja adotar bons hábitos ou evitar os maus, conforme os abordamos aqui. Há ótimas maneiras de você desenvolver essa “força interna”, por assim dizer. Investir em autoconhecimento é quase sempre a melhor forma de entender como sua mente responde a determinados estímulos e é capaz de internalizar novos valores e registros neurais. Identificar claramente os benefícios a serem obtidos dá sentido e força à disciplina necessária. **O importante é saber, de fato, que é possível mudar a forma como agimos e pensamos.** Nossa relação com nossa saúde, trabalho, alimentação e desafios diversos do dia a dia muda à medida que nós mudamos e buscamos cultivar a disciplina. **Qual hábito você deseja mudar?**

POSICIONA

Visite o nosso site e tenha acesso a conteúdos sobre Educação e Desenvolvimento de Pessoas com foco em Vendas e Atendimento.

www.posiciona.com.br



/company/posicionatreinamentos



@posicionaoficial



/posicionatreinamentos



/canalposiciona

© Este material é propriedade exclusiva da Posiciona Educação & Desenvolvimento. Por isso, toda e qualquer medida legal pode ser tomada contra quem copiar, distribuir ou utilizar qualquer parte deste documento sem autorização expressa da proprietária. O valor deste eBook é de R\$ 27. Esta cópia é oferecida gratuitamente para usuários cadastrados.

Conteúdo e Design

CONEXUS
content | pr | social media



São Paulo/2019