

GUIA INICIAL — Como Criar Hábitos que Realmente Duram

Este guia é para você que está cansado(a) de tentar mudar e voltar sempre para os mesmos padrões.

Aqui eu te mostro o caminho real, simples, neurocientífico e aplicável para começar um hábito saudável sem se perder no processo.

1. Escolha UM hábito (apenas um).

O cérebro odeia mudanças grandes demais.

Quanto mais simples, mais rápido ele automatiza.

Exemplos:

- Beber 1 copo de água ao acordar
- Alongar 3 minutos
- Dormir 15 minutos mais cedo
- 5 minutos de respiração antes de dormir

Regra: se for grande demais, ele vira resistência. Se for pequeno, vira consistência.

2. Entenda o porquê emocional

A motivação extrínseca até começa o movimento...

Mas quem sustenta é o **sentido pessoal**.

Responda:

- Por que esse hábito é importante pra mim?
- O que vai mudar na minha vida quando eu fizer isso?
- Que valor meu esse hábito representa?

Se toca nos seus valores, você mantém.

Se toca só em obrigação, você abandona.

3. Crie um gatilho claro (é aqui que a magia acontece)

Seu cérebro adora associações.

Use um comportamento que você já faz todos os dias como ponto de partida:

- Depois de acordar → bebo água
- Depois do café → 3 minutos de respiração

- Antes do banho → 10 agachamentos
- Ao deitar → escrevo 1 frase sobre meu dia

Fórmula:

Quando eu fizer X, eu faço Y.

4. Comece com micro-hábitos (ridiculamente pequenos)

Micro-hábitos vencem porque não ativam resistência interna.

Exemplo:

Quer treinar? Começa com 5 minutos.

Quer ler? 1 página.

Quer meditar? 2 minutos.

Pequeno o suficiente para você NÃO ter desculpa.

5. Recompensa imediata (o cérebro precisa disso)

A dopamina reforça o hábito.

Sem recompensa, o hábito morre.

Exemplos de reforço:

- Marcador no calendário
 - Aplicativo de hábitos
 - Mini celebração interna (“mandei bem hoje”)
 - Um minuto de descanso consciente
 - Música favorita após concluir
-

6. Acompanhe sem se julgar

Anote seus progressos.

Seu cérebro precisa ver que está funcionando.

Mas lembre:

O objetivo agora é **consistência**, não perfeição.

Falhou um dia?

Volta no dia seguinte.

O flexível evolui. O rígido desiste.

7. Identidade: a chave mestra

Escreva essa frase:

“Eu sou uma pessoa que...”

E complete com o hábito que quer cultivar.

- Eu sou uma pessoa que cuida da minha saúde
- Eu sou uma pessoa que se prioriza
- Eu sou uma pessoa que tem rotina

Seu cérebro se adapta à identidade que você escolhe.

8. Perguntas de autoexploração (muito importantes)

Responda com sinceridade:

- O que me impede hoje?
- Que pensamento me trava?
- Que emoção aparece quando tento?
- Esse hábito combina com o que eu quero me tornar?

Essas respostas revelam o que realmente precisa de atenção.

9. Primeira semana: modelo pronto para usar

Dia 1 → Micro-hábito + gatilho

Dia 2 → Repete

Dia 3 → Recompensa clara

Dia 4 → Anota o progresso

Dia 5 → Ajusta se estiver pesado

Dia 6 → Repete

Dia 7 → Reflexão: “O que funcionou melhor?”

Simples. Científico. Sustentável.

10. Se quiser aprofundar, eu te ajudo.

Eu trabalho diretamente na causa emocional que impede o hábito de se manter. Quando você desbloqueia isso internamente, a mudança deixa de ser esforço e vira consequência.

Se quiser dar o próximo passo, me chama no direct.