A CIÊNCIA DO HÁBITO

O Mapa do Ciclo

Uma folha para desenhar um hábito antes de o tentares. Se as três peças não estiverem definidas no papel, não vale a pena começar na segunda-feira.

Como usar. Escolhe um hábito. Responde às perguntas dos três passos, por escrito. Se travares numa delas, é provável que tenhas encontrado o que faltou nas tentativas anteriores.

As três peças

1 Deixa o que arranca

O sinal que dispara o comportamento sem precisares de decidir. Hora fixa, lugar fixo, ou — o mais fiável — o fim de um hábito que já tens instalado.

RESPONDE

1. Que hábito já instalado acontece imediatamente antes?
2. Onde estás fisicamente quando ele termina?
3. Se falhares a deixa três dias seguidos, ela depende de te lembrares — e isso não é uma deixa.

2 Rotina o comportamento

A versão inicial tem de ser pequena ao ponto de ser ridícula. Não estás a treinar o resultado — estás a treinar a repetição. O tamanho vem depois.

RESPONDE

1. Consegues fazê-lo em menos de dois minutos?
2. Conseguirias fazê-lo no teu pior dia do mês passado?
3. Se a resposta a qualquer uma for não, reduz até ser sim.

3 Recompensa o que ensina

O que faz valer a pena repetir amanhã. Tem de chegar no próprio dia. Uma recompensa a meses de distância está longe demais para contar no dia em que não te apetece.

RESPONDE

1. O que sentes nos sessenta segundos seguintes?
2. Se não sentes nada, que marca visível podes deixar? Um risco num papel chega.
3. A recompensa não pode contradizer o hábito — não celebres corrida com pizza.

Exemplo preenchido

Deixa: **depois de pôr a cafeteira ao lume** · Rotina: **sentar-me e respirar durante dois minutos** · Recompensa: **bebo o café sentado, sem telemóvel, e risco o dia no calendário da cozinha**.

Repara no que este exemplo não tem: nenhuma hora marcada, nenhuma meta de trinta minutos, nenhuma promessa de resultado. Cabe num dia mau.

Quatro regras curtas

Nunca duas seguidas	Falhar um dia é ruído. Falhar dois começa a tornar o hábito opcional.
Um de cada vez	Dois hábitos novos ao mesmo tempo disputam a mesma atenção e costumam perder os dois.
Escreve, não confies	A memória do mês passado engana. Um risco por dia chega para saberes como correu.
Ambiente antes de vontade	Muda o que está à vista: faz-se uma vez; a vontade tem de ser pedida todos os dias.

Um passo: responde ao email do mapa — ou escreve para geral@acienciadohabito.com — com uma palavra: deixa, rotina ou recompensa. A peça que costuma faltar-te.

Conteúdo informativo sobre formação de hábitos e comportamento. Não constitui aconselhamento médico ou psicológico. Se estás a lidar com uma condição diagnosticada, fala com um profissional de saúde.