

A mudança de hábitos pode ajudar a uma melhor produtividade e eficácia. O método apresentado é fácil e pode até ser aplicado em outras áreas da nossa vida como, por exemplo, no que respeita a uma alimentação mais saudável, à prática de exercício físico ou, simplesmente, ao facto de passarmos mais tempo com a nossa família.

POR QUE É IMPORTANTE

Todos nós temos hábitos que sabemos não serem os melhores mas, e mesmo assim, não conseguimos mudá-los. Por vezes, parece que estes hábitos enraizados dominam a nossa vida e, em alguns casos, podem até definir a nossa personalidade e influenciar a nossa maneira de estar na vida.

Sabemos como é difícil mudar de hábitos. Na consultadoria, um projecto só está a funcionar no momento em que os novos procedimentos se tornaram num hábito. O verdadeiro resultado de uma dieta, sabemos, não é após se terem perdido alguns quilos, mas após se ter corrigido os nossos hábitos, para manter o novo peso e prosseguir com uma alimentação equilibrada.

A disciplina é essencial na mudança de hábitos. E, para tal, é necessário recorrermos ao planeamento.

IMPLEMENTAR PASSO A PASSO

Se queremos mudar a nossa vida, temos que romper com os nossos maus hábitos e substituí-los por melhores. Existem muitas formas de o fazer. O método apresentado é dos mais fáceis e eficazes.

1) Identificar o que pretendemos mudar na nossa vida.

O primeiro passo é a identificação das coisas que queremos mudar na nossa vida. Desde chegar a horas ao escritório, até passar mais tempo com a família ou planear o que queremos fazer no dia seguinte.

2) Selecionar os hábitos mais importantes

Não é possível mudar a nossa vida toda num só dia. Por isso, convém escolher só alguns hábitos que queremos mudar. Quem for mais disciplinado, terá maior probabilidade para alterar mais hábitos em simultâneo.

É preferível obter um resultado positivo com menos hábitos do que querer fazer muito e ficar a meio do caminho. Desistir é sempre a pior solução.

É crucial definir muito bem o que se pretende. Não basta dizer: “quero ver menos televisão”. É essencial assumir que: “não quero ver mais do que 30 minutos de televisão por dia”. Esta é a única regra que permite a avaliação e, sem avaliação, não há resultado.

3) Defina por que motivo pretende mudar o hábito em causa

Se nós sabemos porque queremos mudar, estamos mais motivados e teremos mais possibilidades de sermos bem-sucedidos na mudança em causa.

Ex: quero fazer todos os dias uma lista de tarefas a cumprir.

- Porque assim consigo fazer mais coisas e serei mais produtivo.
- Porque assim sinto-me mais motivado.
- Porque assim ganho mais tempo para fazer outras coisas (convém sempre definir essas outras coisas).

ACONTESER LIDERAR COM RESPONSABILIDADE

Todo este trabalho justifica-se porque, por vezes, percorrer o caminho é difícil e cada argumento aumenta a possibilidade de se alcançar um resultado positivo.

4) Defina todas as consequências negativas de não mudar o hábito

Se temos consciência do mal que um hábito errado pode trazer à nossa vida, a motivação para o alterar é mais forte.

À primeira vista, esta ideia parece similar ao ponto anterior mas, de forma contrária: em vez de “vou conseguir jogar futebol com os meus colegas”, fica “não vou conseguir jogar futebol com os meus colegas”.

Ao definir as consequências, vamos, entretanto, descobrindo novas vertentes:

- Se não faço uma lista das coisas que tenho para fazer amanhã, vou continuar a andar stressado e enervado.
- Se não faço uma lista das coisas que tenho para fazer, esqueço-me de algumas coisas que podem ser importantes (como a ultima vez que o chefe me chamou à razão, ou seja, convém sempre especificar a consequência).

Vale a pena investir tempo neste passo. Quantas mais razões temos para mudar, mais motivados vamos estar. E se, no meio do caminho, ficarmos mais fracos, estes argumentos irão marcar a diferença entre ter êxito ou não.

5) Plano de ação

Basta fazer uma tabela com uma linha por cada hábito que pretendemos alterar e depois fazer 30 colunas, uma coluna para cada dia.

Hábitos a mudar	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 30
Acordar as 7H00					
30 min de televisão por dia					

Se o “novo” hábito for cumprido ao longo de 30 dias, significa que o enraizamos.

Idealmente, para garantir o resultado, temos que definir uma penalização cada vez que não o conseguirmos cumprir. Em contrapartida, temos que pensar numa recompensa atrativa para mantermos a motivação de mudança.

ACOMPANHAR E AVALIAR

No limite depende só de nós. Por um lado, depende da nossa autodisciplina, por outro ajuda-nos a gerir a e a fortalecê-la.

Temos de ter consciência que o processo de mudar hábitos nunca termina. O mesmo acontece com os nossos objetivos, os quais se vão alterando ao longo do tempo conforme as nossas necessidades. O importante é ganhar o hábito de mudar hábitos.

CONHECIMENTO ADICIONAL

www.prautsinternational.com

www.ver.pt

Em colaboração com:



Apoio: