

Mudança de hábito. Superando a síndrome de Gabriela!



MÉTODO
DIAMOND

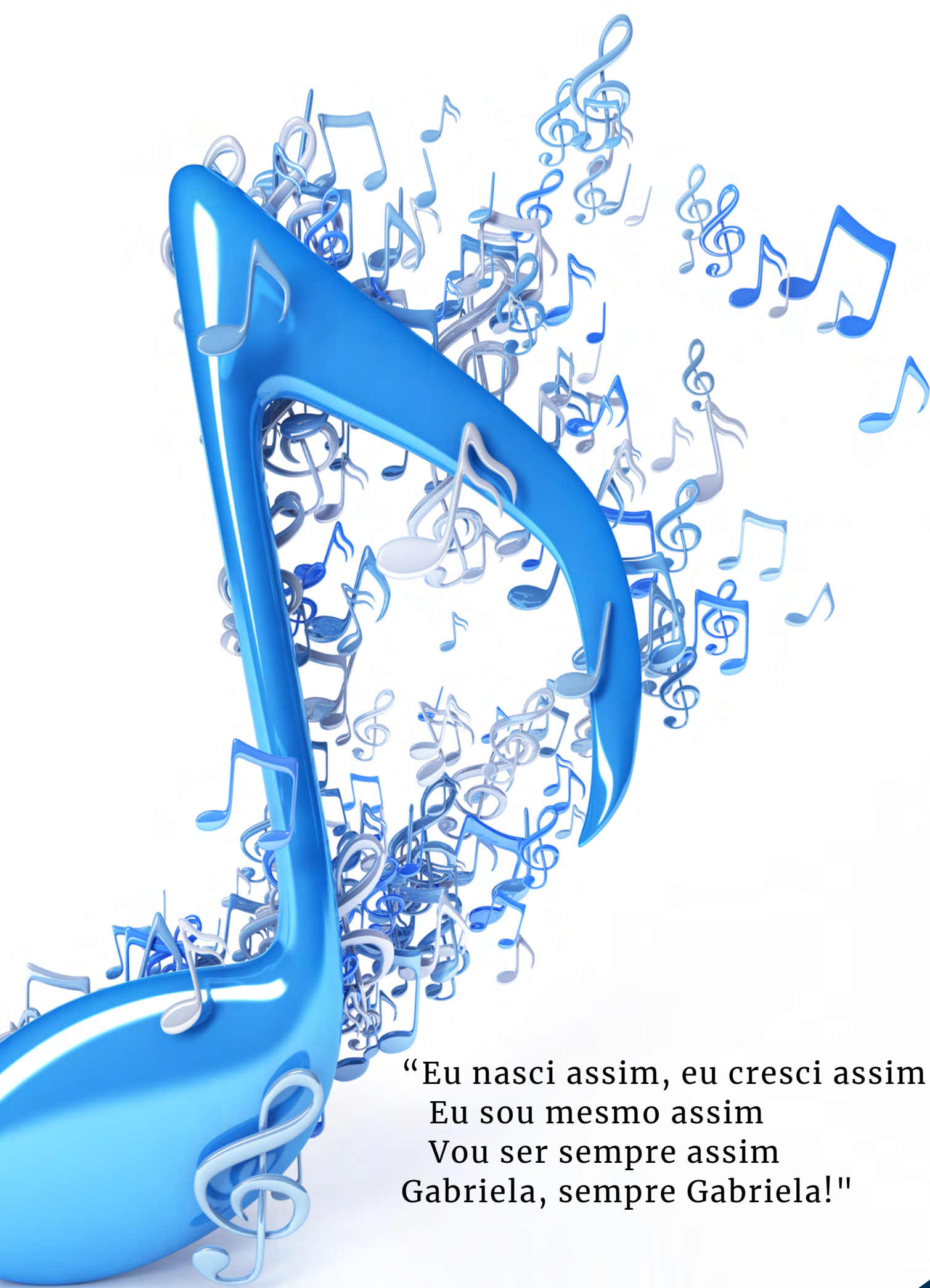


B2HR
Inteligência em Gestão de Pessoas

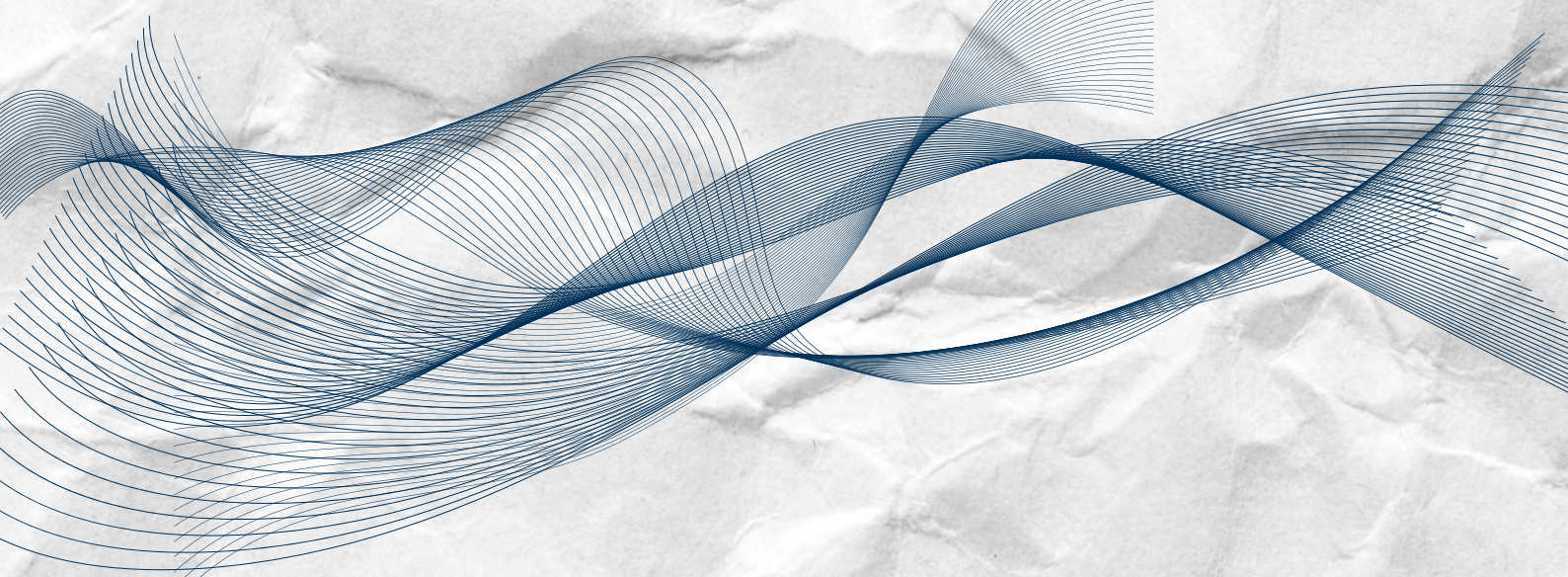


Cristiane Kozovits

Escritora, especialista em comunicação, consultora de transformação organizacional, instrutora e facilitadora associada da B2HR.



“Eu nasci assim, eu cresci assim
Eu sou mesmo assim
Vou ser sempre assim
Gabriela, sempre Gabriela!”



A modinha de Dorival Caymmi foi um sucesso e tema da famosa novela com o mesmo nome. Mas, quando se trata de mudança de hábito, ela é um exemplo do que não dizer! Afirmar que somos de determinado jeito e que isso é imutável é uma boa desculpa do ego para manter as coisas como estão, na zona de conforto.

Faz tempo que a ciência descobriu a neuroplasticidade do cérebro, em outras palavras: a capacidade que ele tem de substituir paradigmas e crenças e se adaptar às mudanças de atitudes que promovemos. A plasticidade do cérebro permite que ele aprenda a partir da repetição de nossas ações.









Mas, se deixarmos no piloto automático, vamos sempre repetir os mesmos hábitos, pois o cérebro gosta de repetições automáticas, já que, assim, ele economiza energia. Por isso, para substituir um hábito nocivo por um outro mais saudável, precisamos estar conscientes e motivados para promover essa mudança em nossa vida.



A estatística do fracasso

Você sabia que 54% das pessoas que decidiram mudar seus hábitos não conseguiram fazer a transformação durar mais do que seis meses. Por que isso acontece?

São vários os fatores que podem levar ao insucesso quando tentamos mudar hábitos, mas vamos destacar os mais importantes:

-  Perder a motivação, que é o combustível da mudança.
-  Não persistir o tempo necessário na prática do novo hábito.
-  Deixar que o ego lhe convença que o esforço não vale a pena.
-  Querer mudar muitos hábitos de uma vez.
-  Criar metas inatingíveis ou que dependem dos outros.
-  Fazer concessões aos velhos hábitos.
-  Não celebrar suas pequenas conquistas.
-  Não buscar uma rede de apoio que lhe incentive a persistir.



Ok. Você quer mudar um hábito.
Por onde deve começar?

Tudo começa com a motivação.



Motivação é o impulso interno que leva à ação, influenciando a direção do comportamento.

Por exemplo, se você foi ao médico e ele lhe disse que precisa deixar de ser sedentário para melhorar sua saúde cardiovascular e estabilizar sua pressão. Ter uma boa saúde é sua motivação, enquanto o risco de um infarto funciona como um gatilho para que você saia da intenção para a ação.



**“Motivação é o que faz você começar.
Hábito é o que te mantém fazendo”.**

Jim Rohn

Se você tem uma motivação para promover uma mudança em seus padrões já está com meio caminho andado, mas precisa percorrer uma jornada para que essa mudança se efetive no seu campo cerebral, tornando-se um novo hábito. Portanto, só a motivação não basta, você morrerá na praia!



Comprometimento: o próximo passo

**“Coloque-se assiduamente em condições
que encorajem o novo caminho”**

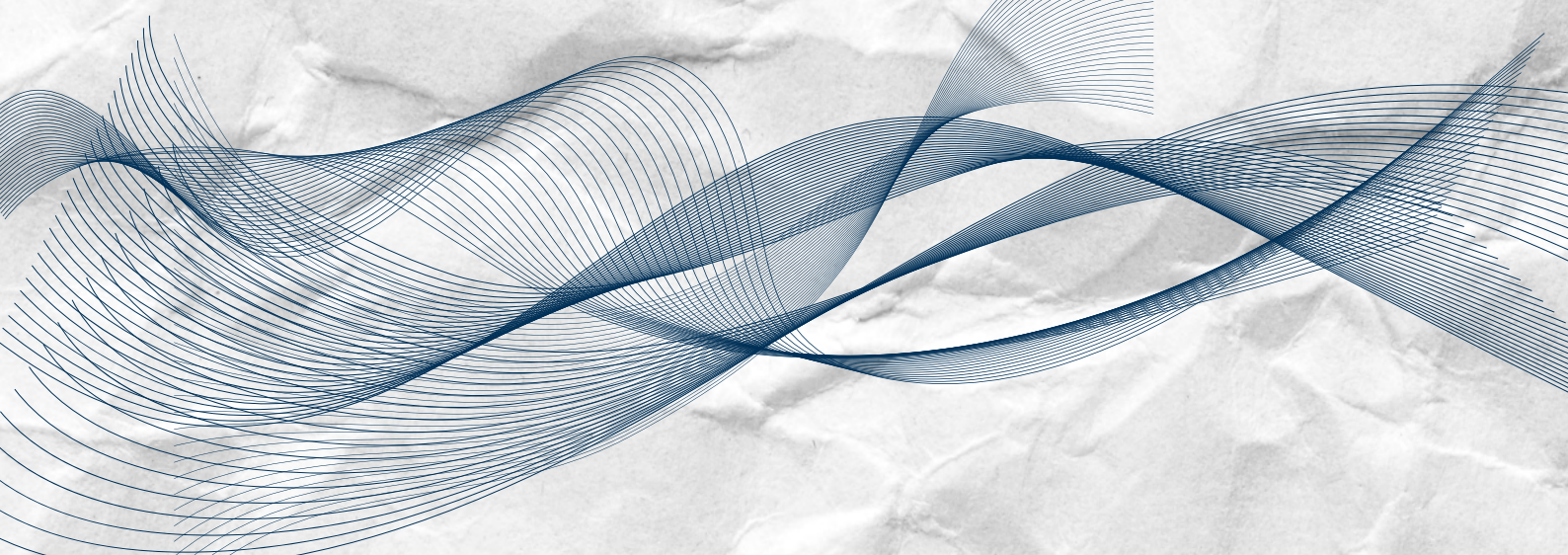
William James

Depois da motivação, vem o COMPROMETIMENTO. Sem ele, você não resistirá às tentações de voltar ao velho hábito e, com a frustração da recaída, pode desistir da mudança e se sentir incapaz de promovê-la.

Comprometa-se com CORAGEM e, para manter-se motivado, pense sempre nas recompensas que você alcançará com a mudança de hábito: elas serão a sua luz-guia nessa jornada!

Não vou mentir para você: é difícil!





**“A motivação só tem um papel em
nossas vidas, que é nos ajudar a
fazer coisas difíceis”**

BJ Fogg

Começar é sempre a parte mais difícil. É como aquele clássico exemplo da academia, no início nos forçamos a ir e sentimos muitas dores pelo corpo, mas quanto mais persistirmos, mais fácil fica e mais nosso corpo e nosso cérebro se condicionam. Aí, passamos a gostar dos resultados que vemos paulatinamente (recompensas), oxigenando nossa motivação.

Uma dica valiosa do estudioso do tema, BJ Fogg, é aproveitarmos as ondas de motivação que temos para colocar mudanças em prática e criar metas para alcançá-las. Quando estamos envoltos nessas ondas de energia fica mais fácil começar a mudar um hábito.



Está motivado agora?

Entenda quanto tempo isso demora!!

Tudo depende da complexidade do hábito. Em média, os estudos apontam que se leva cerca de 66 DIAS para estabelecer um novo padrão de comportamento e torná-lo automático para o cérebro. Mas, isso varia de pessoa para pessoa e também de hábito para hábito.

Se você quer aprender a tomar mais água ao longo do dia, por exemplo, é possível que em duas ou três semanas persistindo na prática você já passe a beber mais água automaticamente e sem esforço. Hábitos mais complexos ou que estão atrelados a crenças em nossa mente podem demorar até 90 dias ou mais para mudar de maneira sustentável.

Outra dica poderosa de BJ Fogg é começar pequeno, tornar-se 1% melhor a cada dia e ir galgando resultados maiores aos poucos, em direção a sua grande meta. Pode parecer pouco e insignificante, mas é fácil, factível e estimulante.



Você está no comando!

Dicas, apoio e experiências podem lhe ajudar nesse processo, desde que você ASSUMA AS RÉDEAS; o comando da sua vida, de tal forma que consiga focar naquilo que é importante, construtivo e saudável para que você se realize e alcance seus sonhos.

O importante é tomar consciência de um hábito nocivo, criar uma estratégia para mudá-lo e PERSISTIR, sem dar desculpas para si mesmo... Vai valer a pena!

Para finalizar, vamos deixar algumas dicas para quem quer se livrar da “síndrome de Gabriela” e começar a mudar um hábito HOJE. Não se esqueça que é a sua VONTADE SOBERANA de alcançar o resultado que fará com que faça as escolhas e as renúncias necessárias para chegar lá.

Talvez possamos escrever uma nova modinha, mais ou menos assim:

"Eu nasci assim, aprendi assim, sempre fiz assim,
Mas quero mudar e vou me esforçar,
Porque é bom pra mim,
Porque gosto de mim!"

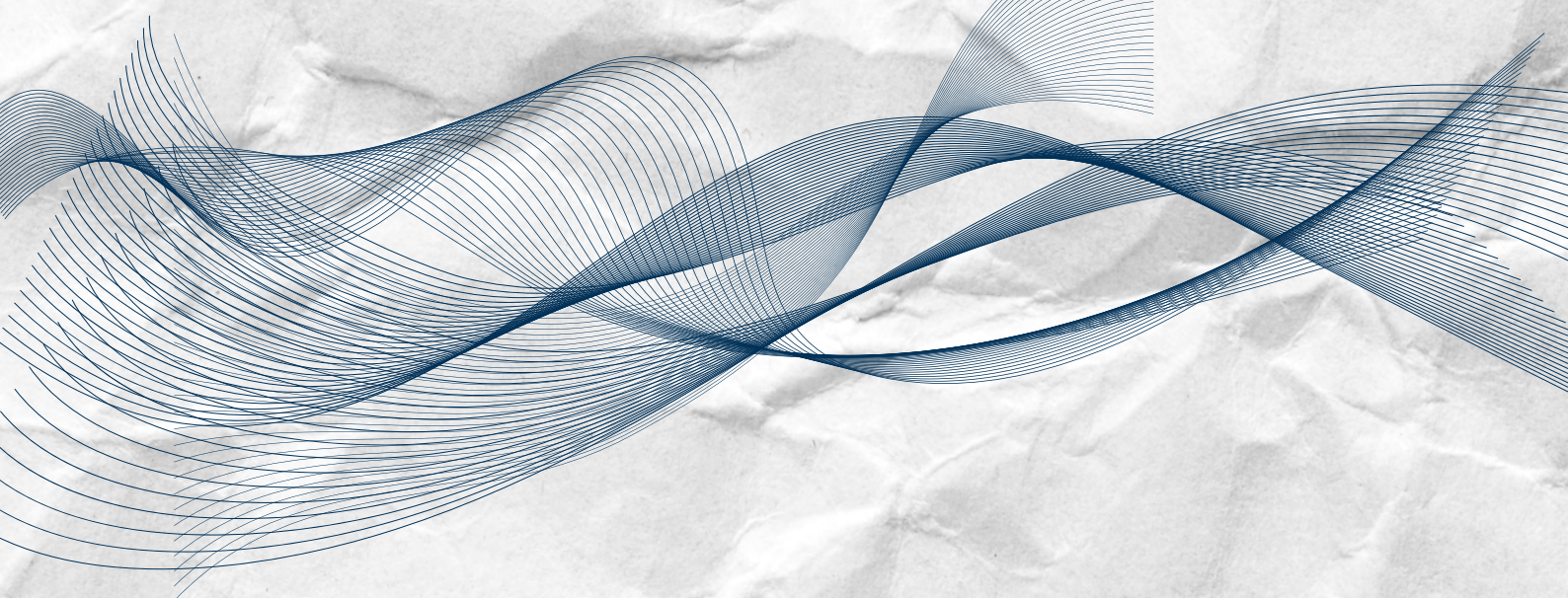




Sete dicas valiosas para você sair vitorioso na mudança de hábito

- 1** Mude um hábito de cada vez
- 2** Pense em soluções factíveis e que você possa executar agora
- 3** Estabeleça uma meta e uma recompensa
- 4** Anuncie a mudança para receber apoio
- 5** Registre e celebre os progressos
- 6** Não desista perante obstáculos
- 7** Não protele o início para a próxima segunda-feira

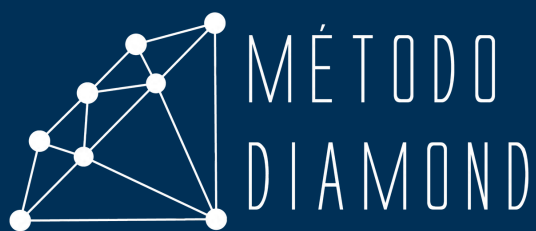




Gostou do nosso conteúdo?
Então, compartilha com alguém que possa
ter interesse também.

Nós somos a **B2HR** e queremos gerar
Inteligência em Gestão de Pessoas para
o seu negócio!





B2HR

Inteligência em Gestão de Pessoas

CLN 309 - Bloco E - Salas 201, 211/212
Brasília-DF - 70755-550
Telefone: (61) 3047-5593