

COORDENAÇÃO TÉCNICO-PEDAGÓGICA DO IFCE *CAMPUS* PARACURU

MINI-HÁBITOS: estratégia para construção/consolidação do hábito de estudar

Nosso cérebro adora eficiência, por isso evita esforço. Realiza atividades de forma automática, porque consome menos energia. Então, como automatizamos comportamentos? De forma lenta, enfrentando resistência, **realizando um comportamento de forma repetitiva e contínua** para que o cérebro o automatize. **Não é fácil e nem rápido instalar e desinstalar hábitos.** Nosso cérebro é estável e apresenta resistência à mudança, resiste ao novo. Assim, precisamos fazer a parte consciente gostar da mudança e isso se dá de forma lenta e gradual.

Podemos dividir o nosso cérebro em duas partes: parte consciente e inconsciente. A parte consciente toma decisões, reflete, administra escolhas, analisa as consequências das ações (resiste aos novos hábitos). A parte inconsciente executa ordens, repete comportamentos.

FIQUE DE OLHO! A motivação oscila. Não podemos confiar nela para construir um hábito. Circunstâncias afetam a nossa motivação. Entretanto, a **força de vontade é uma capacidade que podemos desenvolver**, mas não é um recurso ilimitado. Pode diminuir e por isso quando adotamos a estratégia de mini-hábitos temos mais chances de mantê-la acesa.

O QUE É UM MINI-HÁBITO? Versão o mais simples possível, de um hábito maior, que desejamos construir. **EXEMPLO DE HÁBITO:** Estudar/revisar, todos os dias, os conteúdos vistos nas aulas. Para tanto, decide dedicar 30 minutos diários para o estudo de cada matéria, mas isso pode ser muito desafiador, poderá alegar não ter tempo ou cansaço. **EXEMPLO DE MINI-HÁBITO PARA CONSTRUIR ESSE HÁBITO: Dedicar 5 minutos diários para cada matéria.** Parece ridículo de tão simples, mas como a barreira mental é muito menor, é mais fácil encontrar força de vontade, vencer a resistência e conseguir executar a ação. Depois de dedicar os 5 minutos, se sentirá constantemente realizado e, muitas vezes, vai conseguir estudar mais de 5 minutos.

PASSOS A SEREM OBSERVADOS:

1. **Defina o seu mini-hábito.** Ele tem que ser pequeno e específico.
2. **Esclareça as razões para o mini-hábito** (Por que praticar essa ação é importante?)
3. **Defina o gatilho/marco para o mini-hábito** (Quando é que precisa começar a agir?
MARCO GERAL: Qualquer horário do dia; **MARCO DE TEMPO:** Em um horário definido;
MARCO DE ATIVIDADE: Depois ou antes de uma atividade, como por exemplo, depois do almoço. A única maneira de transformar comportamentos em hábitos é por meio da CONTINUIDADE. O idioma do cérebro é a repetição.
4. **Cumpra a sua tarefa e descarte expectativas elevadas.** Pense pequeno. Pequeno e consistente é melhor do que começar grande e, em pouco tempo, desistir.
5. **Registre os seus progressos.** Escreva o seu mini-hábito à mão, em um local visível, ao lado de um calendário, e vá marcando um X a cada dia que cumprir a sua tarefa.
6. **Defina qual será a sua recompensa** (O que ganhará após a execução da tarefa?)
7. **Persevere.** (Consistência. Só vá dormir depois do cumprimento da sua tarefa).
8. **Monitore os seus sinais de hábitos.** Não abandone a tarefa antes de consolidá-la. O sinal de que o hábito já está consolidado é quando não existe mais resistência e se identifica com a ação. Exemplo: Sou um leitor; Tenho o hábito de estudos; Sou um praticante de atividades físicas.
9. **Antes de dormir, liste os seus sucessos.** De preferência registre-os à mão, mas pode ser mentalmente também, e celebre os seus progressos.

REFERÊNCIAS:

GUISE, Stephen. **Mini-hábitos: como alcançar grandes resultados com o mínimo de esforço.** Tradução Leonardo Alves. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

Mini hábitos: a forma mais simples para mudar hábitos imediatamente- Resumo Arata Academy 05. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=EzbfW7EEDLE>

Mini-hábitos: a melhor forma de se construir novos hábitos. Disponível em: [youtube.com/watch?v=hwBhA0mRIRs](https://www.youtube.com/watch?v=hwBhA0mRIRs)

PENSE NISSO:

“Uma longa caminhada começa com o primeiro passo”. Lao Tsé

“Os mini-hábitos são um investimento para a vida toda, porque são eficazes e flexíveis demais para desistir!” (GUISE, 2019, p.119).

“Os mini-hábitos são, no fundo, um truque bem simples para o cérebro, mas também são uma filosofia de vida que dá valor aos começos, **ao gesto de permitir que a ação venha antes da motivação e à crença de que pequenos passos podem se acumular e virar saltos gigantescos para a frente.** Quando você completa um mini-hábito, é como se seu minieu estivesse dançando – incentive-o, porque ele está começando sua festa de crescimento pessoal! **Comemore qualquer progresso** (GUISE, 2019, p.133).

“Se você está ansioso para progredir muito, **invista essa energia nas suas repetições extras. Requisitos maiores parecem algo bom no papel, mas são as ações que contam.** Seja a pessoa com objetivos constrangedores e resultados impressionantes, não uma das muitas pessoas com objetivos impressionantes e resultados constrangedores (GUISE, 2019, p.141).