

BERTO PENA

SUPER-HÁBITOS

Tradução de
Carla Ribeiro

COMECEMOS!

1

BEM-VINDO. VAMOS COMEÇAR!

Sabia tão pouco sobre hábitos quando os comecei a alterar! Há mais de vinte anos, iniciei a minha transformação pessoal com uma vontade infinita de mudar. Moviam-me motivos sólidos, e a possibilidade de conseguir entusiasmava-me. Estava na linha de partida e tinha tudo o que era necessário para iniciar a marcha. Tudo, exceto o mais importante: não sabia como mudar.

Não tardei a aprender que desenvolver certos hábitos não é algo que se possa fazer de qualquer maneira, que, se queremos ir além de uma mudança pontual, temos de ter as ideias claras e de contar com um sistema, tal como tocar piano não é apenas premir uma série de teclas. E é isso que procuro com este livro, transmitir-te tanto as chaves quanto o método prático para adquirir e firmar hábitos duradouros.

Um início tímido e acidentado

A ideia de que, graças aos hábitos, podes ser o arquiteto da tua vida é algo que descobri quando decidi dar a volta à minha. Cansado de viver de forma desorganizada, improdutiva e pouco saudável, decidi que, se queria mudar, tinha de começar pelos alicerces. E não tardei a reparar nos meus hábitos.

Os hábitos seduziram-me desde o primeiro momento. Tudo acerca deles me fascinava, e comecei a devorar toda a informação relacionada que encontrava. Comprei livros, subscrevi blogues e

podcasts e comecei a seguir autores especializados na Internet. Além da gestão do tempo (a minha principal área de interesse), havia hábitos para ter uma vida saudável, melhorar o bem-estar pessoal, conseguir uma boa organização da casa, ter uma gestão financeira inteligente e um longo etc. Havia hábitos para quase tudo e quase todos me serviam. Neles, estava a resposta à mudança que procurava.

Não saber como a focar não travou o meu entusiasmo inicial, pelo que me dediquei a incorporar hábitos. Uns quantos. E aí cometi o primeiro de vários erros: introduzi demasiados de uma vez. Ao fim de pouco tempo, acabei por abandonar a maioria e experimentei o efeito volátil dos hábitos passageiros.

Após várias tentativas, umas quantas desilusões, e frustrado com uma mudança que teimava em não vingar, decidi parar e analisar o que estava a fazer e como. E esse foi um ponto de viragem no caminho.

A análise levou-me a encontrar outro dos meus erros. Tinha copiado os hábitos tal como os tinha descoberto, ao invés de os adaptar a mim (agenda e horários, tipo de trabalho, necessidades pessoais). Compreendi que devia particularizar mais cada mudança, torná-la mais gradual e menos penosa, apoiar-me no que a simplificava ou focar-me em eliminar as minhas tentações ou o que me distraía.

Isso deu-me ânimo, um ponto de partida e uma nova direção. Assim, voltei à casa de partida, mas desta vez com um novo foco: o que contava não era querer mudar ou o que ia mudar, mas sim a forma de aplicar essa mudança. Antes de me atirar à prática de hábitos, tinha primeiro de perceber *como* os introduzir.

O primeiro hábito que adquiri com sucesso foi o de começar sempre o dia com a realização da tarefa mais importante. Queria dedicar-me às coisas que ofereciam melhores resultados, tirar mais partido da minha hora mais produtiva e «começar cada dia a ganhar». E assim tem sido há mais de vinte anos.

A esse hábito, seguiu-se outro: a última coisa que faria todos os dias seria planear as tarefas para o dia seguinte. Durante os meses subseqüentes, continuei a somar hábitos de produtividade

e gestão do tempo, mas comecei a estendê-los a outras áreas. Sempre um a um, e *só* depois de me certificar de que o anterior estava bem consolidado. As minhas primeiras e estrondosas desilusões tinham-se encarregado de que essas duas lições ficassem bem gravadas na minha mente.

A cada novo hábito que adquiria, não parava de aprender: como são e como funcionam, o porquê de alguns ficarem e outros não, o porquê de alguns se tornarem tão difíceis, que armadilhas devia evitar, erros frequentes (muitos deles recorrentes), como acrescentar novas mudanças sem descurar as anteriores, etc.

Com o tempo e a prática, fui definindo um método que combinava as minhas experiências com as ideias que tinha aprendido de outros. E é esse método, que me ajudou a transformar-me numa pessoa completamente nova, que quero partilhar contigo.

A mudança não é algo que se ensine

Ao longo de mais de quinze anos, tenho tido oportunidade de acompanhar milhares de pessoas que, tal como eu, procuram essa mudança com maiúscula. No meu blogue, no meu *podcast*, no meu canal de *YouTube*, nas centenas de seminários e palestras que dei e nas inúmeras sessões de assessoria pessoal que prestei, sempre me colocaram esta pergunta: «Como se pode mudar?»

Não é uma pergunta qualquer. Todos são capazes de mudar, mas nem todos sabem como o fazer. Ninguém nos ensina a mudar. É um problema generalizado, com o qual deparei quando comecei a renovar os meus hábitos. E saber mudar é algo cada vez mais importante. A determinada altura das nossas vidas, todos precisamos de introduzir uma mudança, ou mesmo de enfrentar uma reforma integral.

Às vezes, a necessidade de mudar é imposta pelo que nos rodeia: pelo início de novos projetos, alterações no trabalho ou mudanças no ambiente familiar. Outras vezes, resulta de um impulso interior: aproveitar mais o tempo, manter a ordem e a organização pessoal ou adotar um estilo de vida mais saudável. Em todos estes casos, há que fazer ajustes nos costumes, introduzir

ou prescindir de alguma rotina. Mas a pergunta persiste: «Como se pode mudar?»

Se estás aqui, talvez também tu procures a resposta. E é provável, além disso, que te encontres numa das seguintes situações, uma vez que são as mais comuns entre aqueles que procuram uma mudança através dos hábitos:

- **Situação 1**

Tens em mente um hábito que queres adotar (ou vários). Talvez já o tenhas tentado fazer, mas sem sucesso. Estás farto de experimentar coisas que duram algum tempo e depois se evaporam e queres saber como conseguir que fiquem contigo para sempre. Precisas de um método prático para desenvolver hábitos duradouros.

- **Situação 2**

Queres reinventar-te e procuras a transformação dos teus hábitos. Precisas de dar uma volta profunda à tua vida pessoal ou profissional (ou ambas), mas queres fazê-lo bem desde o início. Não te interessa perder tempo com experiências e queres acertar no alvo à primeira. Procuras um guia claro e, sobretudo, pensado para a vida real.

- **Situação 3**

Queres ensinar outras pessoas, como os teus filhos ou algum familiar, amigo ou companheiro. Decidiste aprender tu primeiro, para o transmitires depois. É algo de enorme valor para qualquer pessoa, mas mais para as crianças e jovens. Porque aprender a mudar é uma qualidade que se revelará vital para os seus estudos e, principalmente, para o seu futuro. Desenvolver hábitos não é algo que se ensine nas aulas, mas pode-se aprender fora delas, sem dúvida.

Independentemente da situação em que te encontres — em várias ao mesmo tempo ou nalguma que não descrevi —, encontrarás neste livro as chaves e um método completo para o conseguir.

Oferecer-te-ei uma fórmula que poderás aplicar e repetir todas as vezes que quiseses, sempre que precisares de enfrentar uma mudança ou de adquirir hábitos, seja agora ou nos próximos anos. Tal como costumamos atualizar regularmente o *software* dos nossos computadores e telemóveis, poderás pôr o teu em dia com novos hábitos.

Porque o seu conjunto forma o teu «sistema operativo pessoal». Os teus hábitos influenciam de forma surpreendente o que fazes, como o fazes e até mesmo o que consegues. Essas rotinas e gestos estão tão enraizados em ti que te saem sem pensar, sem esforço, em piloto automático. São uma estrutura invisível que te sustém e dirige em simultâneo. És o que repetes. És o que os teus hábitos são.

O caminho que temos pela frente

Antes de iniciarmos a viagem, gostaria de te descrever as três partes em que o livro está dividido. Trata-se apenas de uma nota rápida, para que fiques com uma ideia do que vem a seguir.

Na primeira parte, concentrar-nos-emos em ver como funcionam os hábitos: como se formam, porque os perdemos e como conseguir que se mantenham. Não te preocupes se soar a teoria; veremos tudo de um ponto de vista prático. Para construir hábitos duradouros, é preciso que os percebas e porque acabamos por abandonar alguns.

Em seguida, embrenhar-nos-emos no método propriamente dito. Na fase de «Arranque», descobrirás os elementos-chave para pôr o hábito em curso, e como eliminar as resistências e obstáculos mais frequentes. Fá-lo-emos com uma intenção clara: praticar o hábito sem recorrer à sobre-explorada força de vontade ou à batida disciplina.

Na última parte do livro, continuaremos com o método, mas concentrar-nos-emos em fazer com que o hábito cresça. Essa será a fase de «Progressão». Aprenderás a marcar uma repetição para que se grave em ti, a fazer um seguimento para te certificares de que está a ser consolidado e a evitar certas armadilhas que costumam aparecer durante a prática e a repetição.

Ao longo de todo o caminho, iremos vendo exemplos práticos, e partilharei contigo numerosas experiências, tanto minhas quanto de outras pessoas com quem trabalhei ao longo destes anos. Além disso, no final de cada parte, encontrarás uns exercícios que te ajudarão a fixar algumas das ideias que irás descobrindo. É um programa de trabalho ambicioso, que te exigirá tempo, energia e atenção. Mas a recompensa vale a pena.

Temos muito pela frente, portanto... vamos a isso!