

Stephen Guise

Mini-hábitos

Como alcançar grandes resultados
com o mínimo de esforço

TRADUÇÃO
Leonardo Alves



Copyright © 2013 by Stephen Guise

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

Título original

Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results

Capa

Eduardo Foresti

Preparação

Raphani Margiotta

Revisão

Ana Maria Barbosa

Márcia Moura

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Guise, Stephen

Mini-hábitos : como alcançar grandes resultados com o mínimo de esforço / Stephen Guise ; tradução Leonardo Alves. — 1ª ed. — Rio de Janeiro : Objetiva, 2019.

Título original: Mini Habits : Smaller Habits,

Bigger Results.

ISBN 978-85-470-0078-3

1. Hábitos 2. Mudança (Psicologia) 3. Mudança de comportamento I. Título.

19-23742

CDD-158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Hábitos : Mudança de comportamento : Psicologia aplicada 158.1

Cibele Maria Dias – Bibliotecária – CRB-8/9427

[2019]

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA SCHWARCZ S.A.

Praça Floriano, 19, sala 3001 – Cinelândia

20031-050 – Rio de Janeiro – RJ

Telefone: (21) 3993-7510

www.companhiadasletras.com.br

www.blogdacompanhia.com.br

facebook.com/editoraobjetiva

instagram.com/editora_objetiva

twitter.com/edobjetiva

Sumário

<i>Prefácio</i>	7
PARTE I: APRESENTAÇÃO AOS MINI-HÁBITOS.....	9
PARTE II: COMO O CÉREBRO FUNCIONA.....	29
PARTE III: MOTIVAÇÃO VERSUS FORÇA DE VONTADE.....	41
PARTE IV: A ESTRATÉGIA DOS MINI-HÁBITOS.....	57
PARTE V: A DIFERENÇA DOS MINI-HÁBITOS.....	75
PARTE VI: MINI-HÁBITOS — OITO PEQUENOS PASSOS PARA GRANDES MUDANÇAS.....	89
PARTE VII: OITO REGRAS DOS MINI-HÁBITOS	129
<i>Considerações finais</i>	143
<i>Notas</i>	147

Prefácio

Depois de uma década fazendo experiências com estratégias de desenvolvimento pessoal, comecei, por acaso, meu primeiro mini-hábito — que resultou em mudanças bastante duradouras —; então percebi que os métodos que eu usava eram completos fracassos. Quando alguma coisa funciona, tudo o que não funciona vem à tona. A ciência de *Mini-hábitos* revela os previsíveis resultados inconstantes da maioria das famosas estratégias de crescimento pessoal e demonstra por que os mini-hábitos, por outro lado, são constantes.

Um mini-hábito é uma postura positiva muito pequena que você se obriga a fazer todos os dias; o caráter “pequeno demais para dar errado” dos mini-hábitos lhes confere uma leveza e uma força extraordinárias e os torna uma estratégia superior para a formação de hábitos.

Com os mini-hábitos, você estará mais preparado para transformar a própria vida do que 99% das pessoas no planeta. É muito comum as pessoas acreditarem que elas mesmas são o motivo de não conseguirem realizar mudanças duradouras; mas o problema não está nelas — está na estratégia que usam. É possível alcançar

conquistas grandiosas sem a culpa, a intimidação e os repetidos fracassos relacionados a estratégias como “se motivar”, traçar resoluções, ou até mesmo “fazer logo”. Para que as mudanças durem, você precisa parar de lutar contra seu cérebro. Quando você começa a jogar de acordo com as regras do cérebro — que é o que os mini-hábitos vão ensinar —, não é tão difícil realizar mudanças duradouras.

Parte I

Apresentação aos mini-hábitos

Toda jornada de mil quilômetros começa com um passo.

Lao Tse

Vamos criar seu primeiro mini-hábito.

Leia pelo menos duas páginas deste livro todos os dias, até acabar. Você pode ler mais do que isso, mas nunca menos. A leitura de duas páginas não vai demandar muito tempo ou esforço, então você não tem desculpa. Agora, você vai ver como é ter um mini-hábito enquanto lê sobre mini-hábitos.

Encoste no seu nariz agora. É sério. Vou explicar depois. Certo, agora pense no significado que as verdades a seguir têm para a sua vida:

1. Intenções grandes não valem nada se não produzem resultados. Por exemplo, eu posso *falar* que vou fazer duas horas de atividade física por dia, mas, se nunca fizer, o tamanho da intenção não faz diferença. Na verdade, intenção sem ação prejudica a autoestima.

2. Estudos indicam que as pessoas superestimam cronicamente a própria capacidade de autocontrole.¹

Esses dois dados simples revelam por que tanta gente tem

dificuldade para mudar. Elas têm grandes ambições, mas superestimam a própria capacidade de se obrigar a fazer o necessário para a mudança. É um desequilíbrio entre o desejo e a capacidade.

Aqui vão mais dois fatos que devem ser levados em conta:

1. Fazer um pouquinho é *infinitamente* maior e melhor do que não fazer nada (tanto em termos práticos quanto de matemática).

2. Fazer um pouquinho *todo dia* produz um impacto maior do que fazer muito em um dia. Maior quanto? Muito maior, porque um pouquinho todo dia já basta para se transformar em um hábito elementar para toda a vida, e esses são muito importantes, como você vai ver.

Se você acha que esses enunciados parecem razoáveis, a principal conclusão a se tirar deles é que as intenções pequenas são melhores que as grandes. Interessante, não é? Isso é só o começo.

Você já se sentiu preso em alguma ocasião? Já tentou realizar uma mudança positiva em si mesmo e não conseguiu? Já fez isso várias vezes e até parou de tentar por períodos extensos?

Acho que todos já passamos por isso, mas permita que eu faça perguntas mais interessantes.

E se sua dificuldade para agir e se ater ao seu plano nunca tiver sido um problema seu, e sim um problema da sua estratégia — a estratégia que quase todo mundo aplica e defende? E se a ciência do comportamento humano, da força de vontade e do cérebro sugerisse uma alternativa melhor para se ater aos seus planos — uma que quase nunca é praticada ou promovida? E se a adoção dessa estratégia nova mudasse tudo e você soubesse que, independentemente do que estivesse sentindo, é possível agir, atingir seus objetivos, formar bons hábitos e transformar a sua vida?

Seja bem-vindo ao mundo dos mini-hábitos.