

# OS HÁBITOS DE MULHERES REALIZADORAS





# INTRODUÇÃO

Talvez você já tenha ouvido falar que **nós somos o que fazemos repetidamente**, que ter bons hábitos é essencial para uma vida equilibrada ou que praticar alguns dos hábitos que vamos apresentar aqui mudou a realidade de alguém.

Ainda assim, talvez, você não tenha sido convencida o suficiente para tentar. Ou, talvez, você tenha até tentado, mas não conseguiu manter.

A boa notícia é que você não está mais sozinha nessa!



A partir de agora vamos te dar ferramentas e estender a mão para te ajudar a entrar no grupinho de mulheres realizadoras. Topa?

O primeiro passo é entender o que são hábitos, depois descobrir como são feitos e como criar ou modificar hábitos e, então, conhecer hábitos poderosos e compreender de fato seus benefícios.



# HÁBITOS

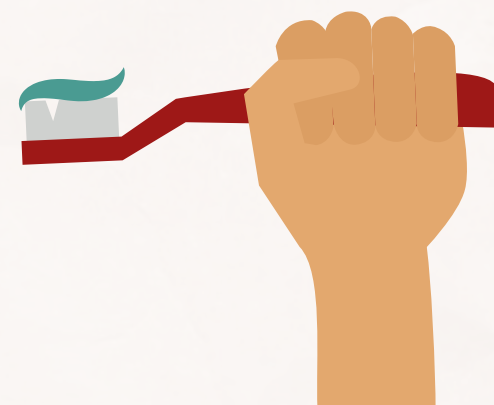
## O QUE SÃO HÁBITOS

Os hábitos são ações que fazemos repetidamente e de forma inconsciente.

A forma como tomamos banho, escovamos os dentes, comemos ou dirigimos são hábitos. Isso significa que não precisamos pensar em cada pequeno movimento para executar essa ação.

Não pensamos todos os dias, por exemplo, em como colocar a pasta de dentes na escova, como segurar a escova, como levá-la até a boca e como escovar cada um dos dentes.

Se o nosso cérebro precisasse decidir tudo isso todos os dias, o tempo todo, ele simplesmente ia superaquecer e nós morreríamos!



Como o cérebro é programado para gerenciar nossa energia ao longo do dia, ele pega as ações que fazemos repetidamente e coloca na caixinha do inconsciente.

Isso porque uma pessoa normal toma cerca de 35 mil decisões por dia. Tornando as ações rotineiras “automáticas”, não precisamos pensar para executá-las e guardamos energia para todas as outras decisões. É por isso que cerca de 40% das nossas ações diárias são hábitos, de acordo com o livro O Poder do Hábito.

Os hábitos podem ser físicos, mentais ou emocionais.

E mais: os hábitos são tanto ações como não-ações.

Ou seja, não arrumar sua cama todas as manhãs é um hábito. Não praticar exercícios físicos também!



## DO QUE SÃO FEITOS OS HÁBITOS

**Se os hábitos são ações que executamos de forma inconsciente, como é possível mudá-los?**

**Primeiro, vamos entender do que um hábito é feito.**

**O hábito pode ser dividido em 3 partes: a deixa, a rotina e a recompensa.**



### A DEIXA

**O que te move e leva a executar a ação ou não-ação.**

Pode ser um lugar, uma hora, um estado emocional, uma pessoa ou uma ação anterior.



### A ROTINA

**É o hábito em si.  
Aquela ação que você escolhe fazer ou não fazer.**



### A RECOMPENSA

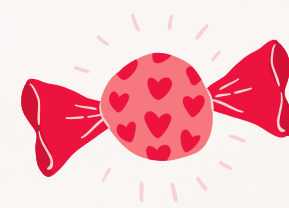
**É o que você ganha ou evita e faz o seu cérebro saber se valeu ou não a pena executar a rotina.**

Essa parte nem sempre é explícita. Então é preciso se perguntar qual é a recompensa em cada situação.



Para entender melhor como isso funciona, olha esse exemplo:

- Depois do almoço, eu sempre como um chocolate.



Quais são as 3 partes desse hábito?

A **DEIXA** é finalizar o almoço. Assim que esse evento acontece, inconscientemente, já pego meu chocolate. O cérebro entendeu que essa é a hora.

A **ROTINA** é comer um chocolate. Simples assim. E automático!

A **RECOMPENSA** é algo que preciso pensar um pouco mais para responder. No caso, é a vontade de sentir um gosto doce na boca.



Para entender melhor a recompensa, é importante saber que nosso cérebro quer nos proteger. Sim! Esse super-herói muitas vezes nos leva a escolher o caminho mais seguro, mais quentinho ou mais prazeroso para que nada de ruim aconteça conosco. Nossa segurança é a sua maior recompensa. Lindo, mas não muito!

A verdade é que assim ficamos presas na zona de conforto. É por isso que muitas vezes deixamos de fazer o que queremos fazer. Nesses casos, a recompensa da não-ação é, inconscientemente, mais prazerosa ou segura.

Talvez você já tenha decidido que queria praticar um exercício físico assim que saísse do trabalho, mas, ao invés disso, se pegou jogada no sofá naquele mesmo horário. Existem **SIM** recompensas nesse cenário! No sofá é confortável e quase nada pode te acontecer, você não vai se ferir, não precisa gastar energia e ninguém pode te machucar. Para o seu cérebro, até então, esse é o cenário ideal.

Para mudar isso, você precisa escolher uma recompensa maravilhosa! Se você definir que vai fazer sim o que quer fazer e, quando fizer, vai receber algo muito bom em troca, seu cérebro vai aprender a respeitar a sua decisão!



# EXERCÍCIO



**Pense nos hábitos que você tem e que gostaria de ter.**

**Faça uma lista escrevendo as deixas, rotinas e recompensas da suas ações e/ou não-ações.**

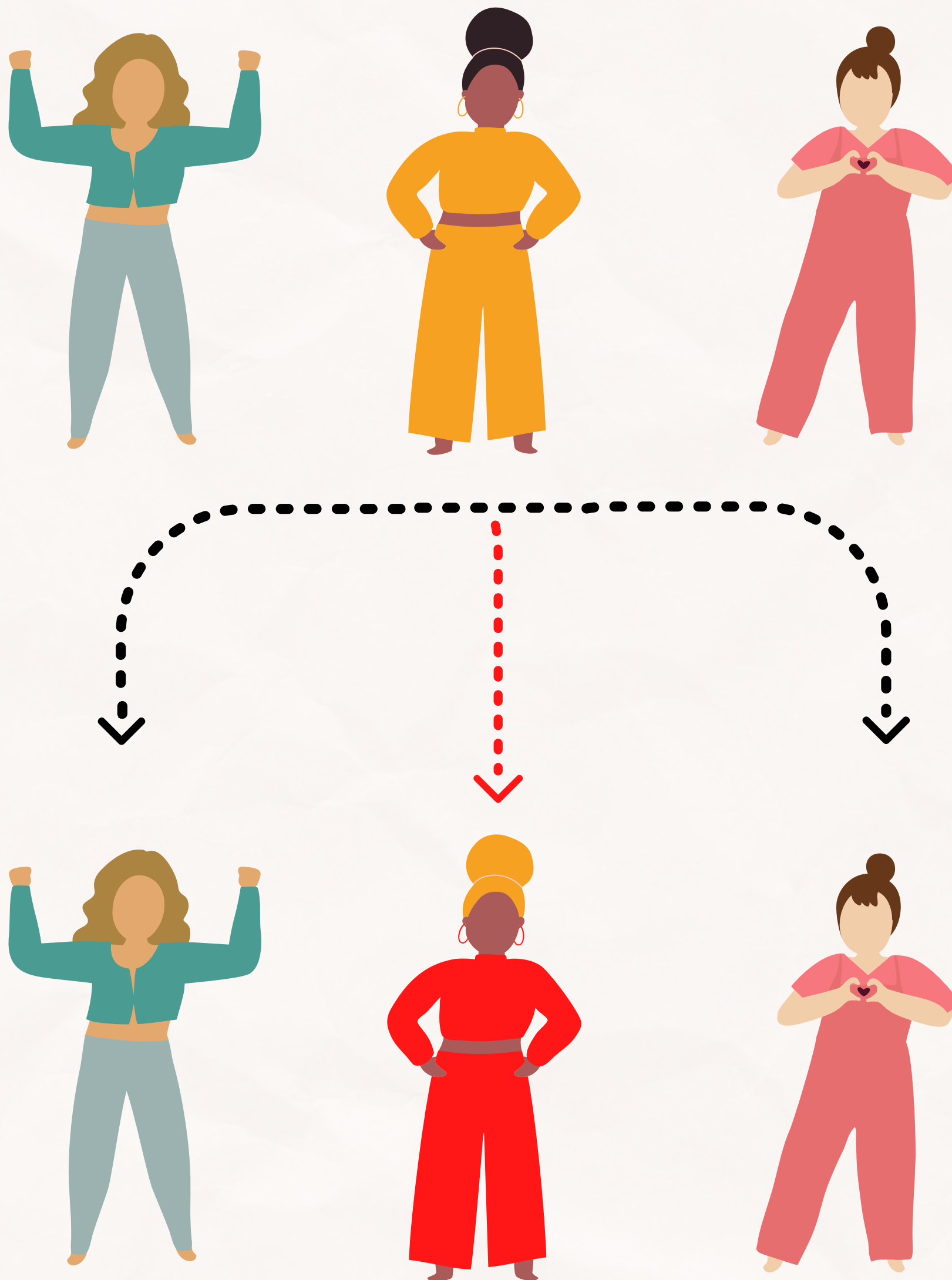
**Avalie cada item da sua lista e entenda quais são positivos e quais são negativos de acordo com os objetivos que você quer atingir.**

**Escolha UM hábito para modificar ou criar.**



## COMO MODIFICAR UM HÁBITO

Mantenha a **DEIXA** e a **RECOMPENSA**, mudando apenas a **ROTINA**.



Ainda usando o exemplo do chocolate, pense:

Se a **DEIXA** é finalizar o almoço e a **RECOMPENSA** é um gosto doce na boca, qual pode ser a nova **ROTINA**? Comer uma fruta, tomar um chá ou um café são boas opções.

Independente do hábito que você escolher modificar, o importante é que a **DEIXA** e a **RECOMPENSA** sejam as mesmas.



## COMO CRIAR UM HÁBITO

**Crie uma nova DEIXA, ROTINA e RECOMPENSA.**



**Por exemplo, eu posso decidir que quero ler por 10 minutos todas as manhãs.**

**Para isso, estabeleço que vou ler logo depois de escovar os dentes. Essa é a minha nova DEIXA.**

**E decido que só vou tomar aquele café que eu amo depois que tiver lido. Essa é a minha nova RECOMPENSA.**

**Lembrete: o hábito só firma mesmo se a recompensa for gostosa! Afinal, o cérebro precisa de uma confirmação de que fez uma boa escolha e que valeu a pena executar aquela ação e gastar um pouco da sua energia. E mais, que vale a pena continuar fazendo aquilo.**



# 6 HÁBITOS PODEROSOS

Escolhemos os 6 hábitos apresentados no Best Seller O Milagre da Manhã pois todos eles têm benefícios comprovados cientificamente e fazem parte da nossa rotina, tanto pessoal quanto para indicação as clientes e alunas.

Talvez você já tenha ouvido falar deles, mas não deu muita atenção. Por isso, te pedimos uns minutinhos de paciência. Vamos tentar explicar de um jeito simples e claro como eles são, de fato, poderosos e porque você deveria dar uma chance a pelo menos um deles.

No livro O Milagre da Manhã, o autor sugere a prática de todos eles pela manhã. Nós sugerimos que você vá devagar e escolha 1 hábito para começar.

A medida que for conseguindo fixar o hábito, pode ir aumentando o tempo de execução ou escolhendo mais hábitos para implementar na sua rotina.

Dica: se permita dar um passo de cada vez. Se permita experimentar e se permita ir devagar! Conheça e respeite seu tempo.

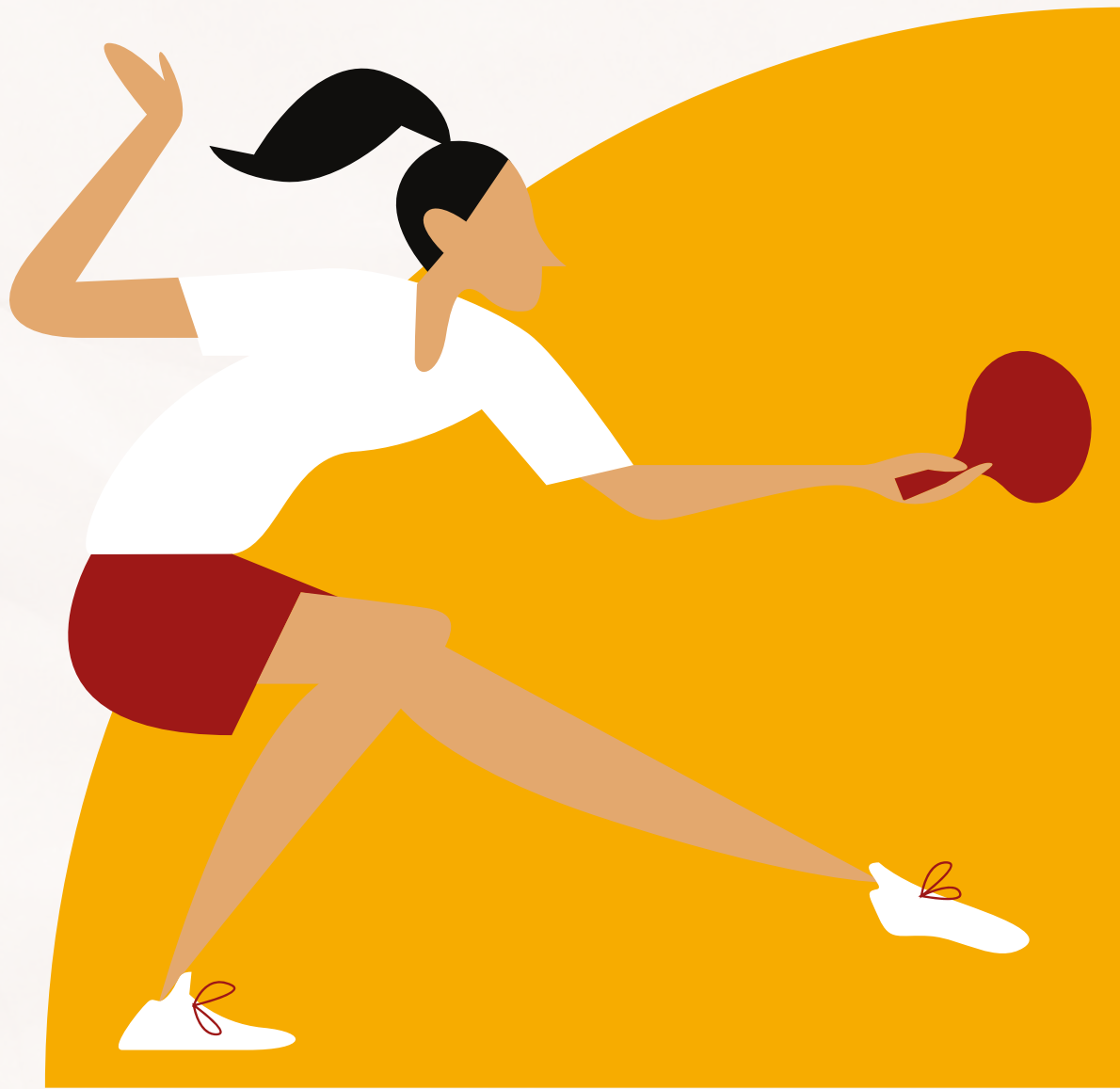
Vamos te falar de forma direta os benefícios de cada hábito, os estudos que comprovam sua eficácia e ideias de como praticar.

**Preparada?**





## EXERCÍCIOS FÍSICOS



### Benefícios:

- O exercício físico ativa o corpo;
- Ele reduz o stress e ansiedade;
- Melhora o humor;
- Aumenta a disposição;
- Melhora a saúde;
- Aumenta a qualidade de vida;
- Aumenta o foco;
- Melhora a concentração;
- É uma das atividades que mais eleva a produtividade!

### Estudos comprovam que:

Quando praticamos esportes, nosso corpo libera endorfina, o hormônio que provoca a sensação de prazer, conforto e bem-estar, melhorando o estado de humor e alegria. Um estudo acompanhou mais de 34 mil adultos durante 11 anos e demonstrou que pessoas que não praticam exercícios tem risco 44% maior de apresentar depressão.

### Ideias de como praticar:

**Dançar trancada no quarto como se ninguém estivesse olhando;**  
**Aulas online como yoga ou treinamentos funcionais;**  
**Caminhar, correr ou pedalar pelas ruas ou parques;**  
**Praticar algum tipo de luta ou jogos em equipe;**  
**Praticar atividades de baixo impacto como hidroginástica;**  
**Nadar, remar ou praticar musculação.**



## MEDITAÇÃO



### Benefícios:

- **Melhora a saúde mental;**
- **Aumenta a capacidade de processamento cerebral;**
- **Aumenta a atenção;**
- **Aumenta o foco e a concentração;**
- **Diminui a ansiedade;**
- **Melhora a qualidade do sono;**

### Estudos comprovam que:

A meditação pode alterar fisicamente o cérebro e o corpo, reduzir a pressão sanguínea, a insônia e em casos de depressão, a meditação é tão eficaz quanto o uso de medicamentos, além de ser livre de efeitos colaterais e mais barata. Outro estudo descobriu que a meditação faz com que seus praticantes de 50 anos tenham a mesma quantidade de massa cinzenta que os de 25 anos.

### Ideias de como praticar:

**Assistir meditações guiadas no YouTube;**

**Baixar apps de meditação como Insight Timer, Lojong, Vivo Meditação, Meditação Natura;**

**Colocar uma música relaxante e sentar com a coluna ereta, levando toda a atenção para a respiração.**

**Dica: 10 minutos por dia já são o suficiente para sentir os benefícios!**



## LEITURA



### Benefícios:

- A leitura ativa a mente;
- Auxilia no desenvolvimento intelectual;
- Expande o vocabulário;
- Melhora a memória;
- Ativa a criatividade;
- Ajuda na sociabilidade e na humanização;
- Nos permite desenvolver empatia por situações fora da nossa realidade.

### Estudos comprovam que:

Ler por apenas seis minutos ajuda a diminuir cerca de 68% dos níveis de estresse. Após esse breve período, voluntários do estudo tiveram queda na frequência cardíaca e conseguiam relaxar os músculos. Outro estudo mostrou que ler estimula diferentes partes do cérebro e requer coordenação de várias funções do sistema cognitivo.

### Ideias de como praticar:

**Escolha seu tema favorito e procure livros de curiosidades;**

**Busque biografias de pessoas que você admira;**

**Escolha uma área que você quer saber mais e leia sobre;**

**Prepare o cronômetro e leia até o cronômetro parar.**



## VISUALIZAÇÃO



### **Benefícios:**

- **A visualização permite a conexão com os objetivos;**
- **Faz sentir que os desejos são reais;**
- **Aumenta a motivação e o otimismo;**
- **Melhora a imaginação;**
- **Diminui as limitações mentais;**
- **Ajuda o cérebro a encontrar maneiras de tornar os objetivos realidade.**

### **Estudos comprovam que:**

**O cérebro não pode distinguir o que foi vivido do que foi imaginado. Um estudo colocou um grupo de alunos para treinarem lances livres de basquete e outro para apenas visualizar a ação por 30 dias, depois do período, os dois grupos tiveram praticamente o mesmo percentual de melhora.**

### **Ideias de como praticar:**

**Busque visualizações guiadas no YouTube ou outros sites;  
Defina um objetivo, sente-se de maneira confortável e imagine a cena da realização, incluindo o máximo de detalhes e sentindo como se já fosse real.**



## AFIRMAÇÕES POSITIVAS



### Benefícios:

- As afirmações são um meio poderoso para trabalhar crenças;
- Ajuda a manter o foco nos objetivos;
- Auxilia na construção de uma nova versão de você;
- Permite ter pensamentos, sentimentos e, conseqüentemente, as ações alinhadas ao que deseja;

### Estudos comprovam que:

As palavras levam a sentimentos e os sentimentos levam a ações. E mais: as frequências de determinadas palavras alteram e reprogramam o DNA. Isso mesmo! O DNA das células, o que nos compõe, a massa física da qual somos feitas.

### Ideias de como praticar:

**Escreva e leia em voz alta uma lista de afirmações sobre você e suas capacidades;**

**Faça uma lista de afirmações sobre o mundo e as oportunidades;**

**Faça uma lista de afirmações sobre seus relacionamentos;**

### BÔNUS: Afirmações Positivas que amamos

- Eu consigo aprender rápido e encontrar novas soluções;
- Eu sou próspera e abundante em saúde, dinheiro e amor;
- Eu me conecto as oportunidades do mundo;
- Eu atraio bons relacionamentos;
- Coisas boas acontecem comigo todo dia;
- Eu aprendo com meus erros;
- Eu sou uma força da natureza que não pode ser detida.



## ESCRITA



### **Benefícios:**

- **Escrever à mão aumentamos as conexões cerebrais.**
- **Ajuda na conexão com as emoções;**
- **Ajuda a pensar com clareza;**
- **Ajuda a trazer a tona pensamentos, sentimentos e desejos;**
- **Permite registrar os momentos e avaliar a própria evolução**

### **Estudos comprovam que:**

**Escrever a mão pode ser literalmente curativo e ajuda a lidar melhor com os problemas. Foi comprovado que escrever 5 frases simples pelo que se é grato, uma vez por semana, é suficiente para dormir melhor, ser mais otimista, ter menos problemas de saúde e até ter mais vontade de praticar exercícios físicos.**

### **Ideias de como praticar:**

**Ter um caderno de sentimentos;**

**Fazer um diário de sonhos;**

**Fazer um diário da gratidão;**

**Ter uma agenda com compromissos, objetivos, planos;**

**Escrever as lições do dia;**

**Escrever cartas para si mesma;**

**Escrever cartas para pessoas que ama;**

**Fazer um diário de comida ou exercícios.**



**Esperamos que você tenha gostado do nosso conteúdo e esteja disposta a colocar ele em prática.**

**Temos um curso chamado Cultivando um Hábito, inteirinho no Instagram, em que nos aprofundamos no tema de hábitos e nos 6 hábitos poderosos, além de ensinar como **MANTER** esses hábitos ao longo de 21 dias de acompanhamento. Lá falamos sobre mindset, clareza, disciplina, autorresponsabilidade, equilíbrio, autocuidado e muitos outros assuntos necessários para firmar um hábito.**

**Se você se interessa em criar novos hábitos, procure nosso perfil no Instagram [@cultivandoumhabito](#) e encontre mais informações no link da bio.**

**Ah, não esquece de sempre conferir os conteúdos gratuitos no Instagram [@natgaia](#). Sempre tem novidades, lives e muitas soluções para organizar sua vida, seus hábitos e gerir sua energia!**

**[www.natgaia.com](http://www.natgaia.com)**

