

INTRODUÇÃO

Parabéns! Imagino que, se você está lendo este material com a intenção de praticar as técnicas, significa que existe, talvez no mais profundo de sua consciência, o desejo de melhorar. Esse desejo de melhoria pode estar relacionado a muitas causas, dentre as quais se destaca o "não suportar mais" a intensa influência de condições como ansiedade, estresse, medo e compulsões em sua vida. Acredite ou não, muitos acontecimentos que ocorreram durante este ano foram consequência da ação dessas condições em nossas vidas, além de possíveis eventos que "deixaram de acontecer" por causa dessas mesmas condições.

A influência dessas condições em nossas vidas depende muito de como lidamos com elas. A maneira como enfrentamos essas condições está relacionada à nossa saúde e fortalecimento mental.

Este material apresenta técnicas práticas que, certamente, melhorarão a forma como lidamos com essas condições e diminuirão a intensidade das ações da ansiedade e do estresse em sua vida. Isso será alcançado por meio da melhoria do sono, do entendimento e da formação de melhores hábitos, e da simples e indiscutível fé.

Normalmente, publicações científicas, livros ou cursos sobre neurociência comportamental ou melhora da qualidade de vida em pessoas com ansiedade e estresse crônico envolvem muitas fontes científicas e uma vasta gama de exemplos, como estudos de caso e relatos de pessoas que testaram o material, além de comentários dos próprios autores. No entanto, este material não contará com muitos exemplos específicos, pois não existem muitos relatos de casos de pessoas que experimentaram esses três pilares de maneira conjunta, integral e sistemática como estão descritos aqui e, por fim, relataram os resultados da experiência. Embora não haja muitos relatos de casos de pessoas que integraram os três pilares, existem inúmeros exemplos de pessoas que se beneficiaram desses pilares de maneira isolada, como será abordado ao longo deste material.

Por fim, este material também não visa contar a história das pessoas que já se beneficiaram dos pilares — sono, hábitos e fé — nem a relatar minha própria experiência com essas técnicas. O objetivo deste material é ser prático, ou seja, ser claro e específico para facilitar a implementação dessas técnicas em sua vida. Além disso, a eficácia deste material depende muito de você acreditar que sua aplicação prática terá um impacto positivo na vida que se seguirá, com ou sem ele.

Portanto, este material é para ser aplicado em sua vida, não apenas lido. Seja você profundamente interessado em melhorar sua vida e saúde emocional ou simplesmente curioso sobre o conteúdo, ironicamente, ambos os perfis obterão

resultados positivos se aplicarem o que está descrito. — Obviamente, não é possível comparar diretamente a melhoria entre os casos, pois não existem parâmetros para tal comparação dada a diversidade de contextos. No entanto, existem formas de avaliar o seu progresso com base nos impactos positivos que a prática deste material proporcionará.

Enfim, será um prazer compartilhar com você essas técnicas práticas, que considero as mais importantes dentro do chamado “oceano de águas claras da saúde emocional”.

Reitero que, se aplicadas, essas técnicas inevitavelmente transformarão sua vida para melhor. Espero que, ao vivenciar essas mudanças, você identifique oportunidades de compartilhar algumas dessas práticas com pessoas próximas, contribuindo também para a melhora da vida delas — isso é o que chamamos de *empatia*.

Desejo a você, do mais profundo do meu ser, “um bom mergulho”.

5 SUGESTÕES PARA TIRAR O MÁXIMO PROVEITO DESTES MATERIAIS:

- Se você deseja tirar o maior proveito possível deste material há um requisito indispensável, um ponto essencial e, infinitamente mais importante do que qualquer regra ou técnica. Não adianta saber mil técnicas se esse requisito não for atendido. O requisito crucial para que as técnicas sejam adotadas e praticadas de maneira perseverante é ter *“um desejo profundo e imperativo de melhorar, uma determinação insaciável de se tornar uma pessoa controlada, plena e feliz”*.
- Enquanto lê, pause frequentemente e planeje como aplicar cada sugestão. Evite tentar implementar todas as técnicas de uma vez, pois isso diminui as chances de sucesso. Adote as práticas gradualmente e deixe-as se integrar à sua identidade.
- Sublinhe ideias e exemplos ou faça anotações sobre como adaptar as técnicas ao seu cotidiano. Isso ajuda a personalizar a aplicação das técnicas e aumenta a eficácia.
- Revise seu progresso semanalmente ou a cada quinze dias. Faça a si mesmo perguntas como: “Que erros cometi? Onde progredi? Quais lições aprendi? Quais delas podem ser incorporadas à minha rotina de técnicas?”
- Anote seus triunfos na aplicação das técnicas em um caderno. Seja específico: cite nomes, datas, horários, resultados e atividades que se tornaram automáticas ou que exigem pouco esforço. Mesmo conquistas aparentemente pequenas, como manter-se hidratado por três dias consecutivos, são importantes e contribuem para o que chamo de “efeito de complementação infinita” ou efeito bola de neve. Estas anotações serão valiosas ao serem relidas no futuro.

PILAR 1: SONO

Provavelmente, você já sabe que dormir bem é um privilégio que poucas pessoas têm atualmente. Entre as várias razões para isso estão a ansiedade, o estresse e o excesso de informações na era das redes sociais e do mundo digital. No entanto, o objetivo aqui não é detalhar por que suas noites de sono são frequentemente ruins, nem discutir o uso indevido de medicamentos para dormir, seja sem prescrição ou mal prescritos. O foco é mostrar-lhe um caminho para melhorar a qualidade do seu sono, apenas isso.

Existem condições de saúde que afetam diretamente a qualidade do sono e precisam ser investigadas e tratadas em serviços especializados. Essas condições, conhecidas como “distúrbios do sono”, incluem problemas como apneia obstrutiva, insônia crônica, narcolepsia e outras situações que prejudicam a saúde e o bem-estar geral. Para diagnosticar e tratar esses distúrbios de forma abrangente, existe a medicina do sono, uma área da saúde dedicada a avaliar detalhadamente os fatores que podem estar comprometendo a qualidade do sono, identificando suas causas e oferecendo tratamentos adequados para cada caso.

A medicina do sono é uma área multidisciplinar que reúne profissionais como médicos especialistas, psicólogos, odontólogos e fisioterapeutas. Essa equipe utiliza exames complementares para diagnosticar e tratar os fatores que comprometem a qualidade do sono, oferecendo uma abordagem ampla e eficaz.

É importante destacar que este material não substitui o acompanhamento de serviços especializados. Ele serve apenas como um complemento.

Neste material, você descobrirá que melhorar a qualidade do sono envolve a adoção de técnicas específicas, como ajustar comportamentos nas horas que antecedem o momento de dormir e após acordar, além de adequar o ambiente onde você dorme. O processo que vamos realizar com a aplicação das técnicas do primeiro pilar é conhecido como **Higiene do Sono**.

De início, esse processo pode ser desafiador e até desgastante, dependendo da sua rotina atual de sono. No entanto, quero que saiba que essas técnicas se tornarão automáticas com o tempo e, quando isso acontecer, será quase inevitável não desfrutar de uma boa noite de sono e de seus benefícios, em situações normais.

Vou listar brevemente os benefícios de manter uma boa rotina de sono, que inclui passar por todos os estágios do ciclo do sono, com duração de 7 a 9 horas diárias, poucos e ocasionais despertares noturnos e que seja, definitivamente, **restaurador**. Para avaliar a qualidade do sono, observe como você se sente ao acordar: deve

sentir-se descansado e energizado, sem a sensação de cansaço ou sonolência ao longo do dia.

- *Melhora da função cognitiva: memória, atenção, tomada de decisões e aprendizado.*
- *Melhora da função cardíaca.*
- *Impacto positivo no humor.*
- *Aumento da resistência à insulina, ajudando a prevenir ou controlar o diabetes tipo 2.*
- *Redução significativa dos sintomas relacionados à depressão.*
- *Fortalecimento da formação de hábitos, devido ao impacto positivo na autorregulação, aprendizado, repetição e controle impulsivo.*
- *Redução significativa dos sintomas relacionados à ansiedade.*
- *Diminuição da intensidade do estresse crônico.*

Por fim, deixarei uma citação de um estudo intitulado “Sleep is Essential to Health: An American Academy of Sleep Medicine Position Statement”, publicado em 1º de outubro de 2021.

A citação do estudo afirma que “além de uma duração adequada de sono, o sono saudável exige boa qualidade, horário apropriado, regularidade e a ausência de distúrbios do sono. A posição da Academia Americana de Medicina do Sono (AASM) é de que o sono é essencial para a saúde. [...] O sono é vital para a saúde e o bem-estar de crianças, adolescentes e adultos. O sono saudável é importante para o funcionamento cognitivo, humor, saúde mental e saúde cardiovascular, cerebrovascular e metabólica”.

1ª Técnica: ACORDAR - UM COMPROMISSO COM O HORÁRIO E COM A LUZ DO SOL

Programe-se, com a ajuda de um despertador, para acordar no mesmo horário todos os dias, preferencialmente o mais cedo possível dentro da sua realidade. Por exemplo, se você trabalha ou tem compromissos que terminam às 01:00 da manhã, NÃO deverá acordar às 5:30, pois isso não respeitaria o tempo mínimo de 7 horas de sono (o ideal é dormir entre 7 e 9 horas por dia). Portanto, iniciaremos sua higiene do sono ajustando o horário de acordar. Configure o despertador para tocar entre 05:00 e 08:00, mas escolha o horário com base no momento médio em que você costuma ir para a cama, para garantir o tempo de sono necessário.

Imagino que você não tenha um horário fixo para dormir ainda. Talvez durma um dia às 22:00 e outro às 03:00, ou que em certos dias fique cansado durante o dia, mas, por volta das 18/19 horas, comece a se sentir mais agitado. O cansaço que sentia

durante o dia desaparece e não o deixa pegar no sono cedo. Ou, pior ainda, talvez você durma todos os dias às 03:00 da manhã porque não consegue pegar no sono sem a ajuda de medicamentos. Quero ressaltar que esses e muitos outros casos podem se beneficiar do processo de higiene do sono e, com certeza, você sentirá uma melhora muito significativa.

Você deverá acordar no mesmo horário todos os dias por 7 dias consecutivos e se expor à luz natural por alguns minutos imediatamente após levantar, incluindo finais de semana e feriados. Caso ocorra alguma eventualidade e você precise acordar mais tarde, tente fazê-lo o mais próximo possível do seu horário habitual.

A partir do 3º dia você já se sentirá sonolento por volta do mesmo horário e, com certeza, será bem antes do horário que você costuma sentir sono - ressalto que você não poderá aumentar seu consumo de estimulantes(cafê, cafeína em cápsulas, energéticos, medicações) por esses dias.

Dito isso, a segunda técnica deverá ser aplicada após, pelo menos, 3 dias do início da primeira técnica.

2ª Técnica: Dormir no mesmo horário

Estipule um horário para estar dormindo, considerando o horário que você está acordando (técnica número 1), e esse será seu “Horário estipulado para dormir”.
Um exemplo: caso esteja acordando às 06:00 da manhã, você deve estar dormindo, no mínimo, às 21:00 e, no máximo, às 23:00. Assim, escolha entre 21:00, 22:00 ou 23:00 como seu horário fixo para dormir.

Essa segunda técnica envolve um passo a passo de orientações que devem ser seguidas para garantir sua eficácia. Observe que o cronograma está em ordem cronológica, tomando como base o seu “horário estipulado para dormir”. As regras se tornam mais desafiadoras à medida que o momento de se deitar se aproxima. O fundamento aqui é ter um horário específico para dormir e, para isso, você precisará:

*1- Não consumir cafeína ou qualquer outro estimulante após as 14:00 (o efeito da cafeína pode durar até 7 horas no organismo; portanto, **SEM CAFÉ APÓS AS 14:00**).*

*2- Não tirar cochilos durante o dia; seu único horário de sono será à noite, mais precisamente entre o horário fixo para dormir e o horário fixo para acordar. Isso será provisório, apenas durante a aplicação dessa técnica. Consulte as **notas (2)**, onde está descrito como realizar cochilos durante o dia de maneira saudável.*

3- Aproximadamente 3 horas antes do horário de dormir, reduza consideravelmente a luz e os sons ao seu redor. Faça isso diminuindo o volume e o brilho de dispositivos como televisão, rádio, computador e celular (use o filtro de brilho noturno do celular para ajudar nesse início).

4- Cerca de 90 minutos antes do horário estipulado para dormir, desconecte-se de qualquer atividade ou objeto que exija alta concentração. Não trabalhe, veja filmes que o deixem alerta, empolgado ou apreensivo, nem utilize redes sociais ou sites de notícias no celular. Em vez disso, opte por atividades relaxantes, como lavar a louça, jogar o lixo fora, preparar um chá, brincar ou conversar com seus filhos, planejar os afazeres do dia seguinte, conversar com seu parceiro ou apenas ficar em silêncio, sozinho ou ao lado de pessoas que você aprecia.

5- 60 minutos antes de dormir, você provavelmente já estará se sentindo com sono, caso tenha seguido as orientações até aqui. Nesse momento, desligue-se do celular ou de qualquer outro dispositivo eletrônico, colocando-o em modo silencioso. Não leve o celular para a cama e, em hipótese alguma, se deite com ele em mãos. Embora isso possa ser um grande desafio no início, lembre-se do seu objetivo de melhorar a qualidade do sono e que, em pouco tempo, essa prática se tornará automática. Uma dica valiosa é ter um livro para ler nesse período (recomendo um excelente: o Evangelho de Jesus Cristo segundo Mateus, na Bíblia Sagrada).

6- Deite-se em sua cama cerca de 20 minutos antes do horário estipulado para dormir, e use a cama apenas para descansar. Evite assistir a filmes, séries ou qualquer outro programa deitado na cama; faça isso em outro cômodo. Se, ao deitar, não pegar no sono dentro de 20 minutos, levante-se e vá para outro local com pouca luz. Lá, você pode ler um livro, orar, alongar-se, meditar, contemplar o céu ou realizar qualquer outra atividade que o relaxe. Volte para a cama quando sentir sono novamente.

Pois bem, seguindo esses 6 passos, aliado ao hábito de acordar todos os dias no mesmo horário e se expor à luz natural (técnica nº 1), você certamente conseguirá implementar a segunda técnica: “Dormir no mesmo horário”.

Aplique essa prática por, pelo menos, 7 dias para perceber uma redução na dificuldade de seguir a técnica. Após notar que está ficando fácil dormir e acordar no mesmo horário, mantenha o foco! Lembre-se de que o objetivo é transformar essa prática em uma rotina, onde todos esses passos e orientações se tornem automáticos, reduzindo o esforço para quase zero e permitindo que você continue colhendo os benefícios de um bom sono.

3ª Técnica: Ajustar o seu horário de acordar

Este será o momento mais satisfatório e simples do primeiro pilar (O SONO), pois essa técnica consiste apenas em ajustar o seu despertador para um horário mais tarde do que o habitual. Isso permitirá que você descubra o seu verdadeiro horário de despertar e, conseqüentemente, a quantidade ideal de sono para o seu corpo.

Um exemplo: se você está acordando às 06:00 da manhã, programe seu despertador para às 06:30 e perceba se acorda antes do despertador. Caso ainda esteja acordando com o toque do alarme, mude o horário para às 07:00 e repita o processo até perceber que está acordando minutos antes do despertador. Nesse momento, quase inevitavelmente, você acordará antes do despertador e muito próximo do seu horário antigo, às 06:00 da manhã. Certifique-se de que acordou antes do despertador por pelo menos 5 dias consecutivos para confirmar seu horário de despertar ideal. De agora em diante, deixe seu despertador com essa nova programação para tocar após o momento em que você acorda normalmente.

Pronto! Agora você tem quase tudo o que precisa para regular seu ciclo circadiano. Com essa regulação, você não terá mais dificuldades para manter uma rotina de sono adequada (desde que não existam transtornos do sono) e continuará a colher os benefícios que, antes, eram invisíveis ou duvidosos. Afinal, apenas quem já viveu as conseqüências de uma vida sem descanso adequado pode realmente reconhecer o valor dos benefícios de um bom sono. Parabéns por chegar até aqui e por dar mais um passo em direção a noites de sono mais saudáveis e restauradoras!

4ª Técnica: A Adaptação Funcional

Essa técnica não serve apenas para o pilar do sono, mas para todo este material. Todo o processo de higiene do sono é pensado estrategicamente para criar condições que favoreçam a melhora das funções eletroquímicas do cérebro, impactando não apenas o sono, mas também a saúde mental, física e o bem-estar geral. As explicações sobre como essas condições surgem durante a prática da higiene do sono estão relacionadas à regulação hormonal, à neuroplasticidade do cérebro e a outros conceitos médicos e científicos — *estes conceitos não te servirão de muita coisa na prática.*

Existe uma questão muito importante a ser discutida em relação à higiene do sono e outros processos, métodos, cursos ou medidas terapêuticas, que se chama **contexto**. O entendimento do significado de contexto é essencial para a aplicação desta técnica. O contexto refere-se à realidade de cada pessoa e à antecipação de

possíveis falhas terapêuticas causadas por diferenças culturais e sociais. É uma questão chave para que um tratamento pensado no bem-estar geral e na saúde como um todo funcione. O contexto não deveria ser considerado apenas quando uma medida não está funcionando, mas sim antes mesmo da implantação de qualquer ideia relacionada à saúde da população.

Contudo, existe um grande problema social que dificulta a aplicação do contexto em nossas vidas. Esse problema é uma ideia profundamente arraigada em nossa sociedade atual, que tem sido extremamente prejudicial à saúde mental. Trata-se de algo que restringe nosso pensamento e criatividade: “*a ânsia por métodos, soluções padronizadas, caminhos impostos, passo-a-passo*” — chame como quiser, mas saiba que, quando seguidos cegamente, esses métodos podem nos afastar da compreensão do contexto único de nossas vidas.

A maioria das pessoas acredita que métodos preestabelecidos por outros podem funcionar para elas. Talvez até funcionem em algum momento e por algum tempo, mas, de modo geral, não se sustentam. Sem adaptá-los às nossas realidades, ficamos presos a modelos ineficazes, o que impede sua aplicação de maneira prática e significativa. Essa limitação está entre as principais causas de ansiedade e estresse.

O fato é que você não precisa, e nunca precisou, do método de outra pessoa. O que sempre foi necessário é se descobrir, ou seja, observar-se e entender quais práticas são funcionais para você e como devem ser executadas dentro da sua realidade.

Perceba isso: existe um pensamento sobre “acordar às 5:00 da manhã (não necessariamente esse horário) e tomar um banho gelado” para criar um comportamento associado à autodisciplina, produtividade, entre outros. Talvez essa ideia tenha alguma fundamentação e até possa apresentar os resultados esperados para algumas pessoas, mas não me parece muito proveitoso seguir esse ou qualquer outro comportamento sem, ao menos, refletir sobre sua aplicação em relação a quem você é e quem deseja se tornar.

Muitas vezes, você pode se deparar com um método relacionado a qualquer tema de interesse — desde um conteúdo da internet que ensina a emagrecer ou aprender um novo idioma até uma orientação médica para reduzir o estresse por meio de práticas de meditação. Esse método pode até ser funcional para sua realidade, mas pode exigir um sacrifício maior do que a motivação despertada em você pelos resultados esperados, como emagrecer e melhorar a saúde, aprender um idioma e ampliar oportunidades, ou diminuir o estresse que prejudica suas relações sociais.

Nesse contexto, você pode acabar não sustentando a prática da atividade. Ao entender isso, é possível adaptá-la à sua realidade de forma deliberada. Isso significa observar seus pensamentos sobre a atividade, identificar os desafios

envolvidos e avaliar a importância dos resultados em sua vida. Por fim, você fará as adaptações necessárias para que a prática seja realizada com o menor sacrifício possível, sem comprometer — ou comprometendo minimamente — a obtenção dos resultados esperados. Todo esse processo de reflexão e análise sobre atividades, resultados e dificuldades é chamado de **Adaptação Funcional**.

Ressalto que o que está sendo defendido aqui não é a busca por jornadas sem sacrifício, mas sim uma análise do “custo-benefício” desses sacrifícios. Ou seja, ao diminuir a intensidade das adversidades de uma tarefa, aumentam-se as chances de realizá-la. A Adaptação Funcional foi desenvolvida para aumentar a probabilidade de execução das tarefas que as pessoas se propõem a fazer.

Os métodos prontos de outras pessoas te livram de pensar mas essa adaptação se faz presente apenas na presença do pensamento. Veja a contradição, *ser livre de pensar é o mesmo que estar preso pois não agirá de acordo com o que você realmente quer. Quando você é “obrigado” a pensar, você realmente se liberta pois consegue agir deliberadamente quanto às práticas de suas atividades - consegue determinar seu devido valor aos resultados esperados e não o valor que um outro indivíduo ou instituição estabeleceu para aquilo.*

Considere o seguinte exemplo: se eu precisar me dedicar 6 horas diárias para aprender um novo idioma em 6 meses, quais sacrifícios terei de fazer para cumprir essa rotina? É realmente necessário que seja em 6 meses? E se eu me dedicar por 3 horas diárias, levando um ano, mas com maiores chances de sucesso? Qual o tempo que eu realmente necessito para aprender esse idioma? Qual rotina de estudo diário é possível estabelecer inicialmente? Eu realmente considero uma necessidade aprender esse novo idioma?

Isso é a Adaptação Funcional. É o pensamento sobre si mesmo e o ambiente, sobre quanto é relevante o resultado de determinada prática, quais serão os sacrifícios que terei de fazer e, principalmente, como posso adaptá-lo para minha realidade.

Enfim, cada pessoa pode adaptar suas práticas de higiene do sono para atender às suas necessidades. A seguir, você verá alguns exemplos de adaptação funcional no ambiente em que dormimos, tornando-o mais favorável ao desenvolvimento das técnicas. Lembre-se, porém, de que você deve adaptar o seu ambiente como for possível, dentro do seu contexto.

- Se tiver uma TV no quarto, pode deixá-la fora da tomada, retirar as pilhas do controle remoto ou, em último caso, removê-la do quarto — muitas vezes, essa será a melhor opção.
- Quanto ao celular, não o leve para a cama. Deixe-o longe, desative as notificações e evite usá-lo durante a noite. Isso pode ser muito desafiador no início, mas é um divisor de águas entre quem consegue e quem não consegue implementar o processo de higiene do sono. Por isso, reflita sobre o quanto a melhora do sono é importante para a sua vida.

- Caso acorde durante a noite — independente do motivo —, não vá até o celular. Use a mesma estratégia descrita na técnica nº 2: se não pegar no sono em 20 minutos, levante-se, pratique algo relaxante em um ambiente com pouca luz e volte para a cama quando sentir sono novamente.
- Se dividir a cama com um cônjuge, é importante conversar sobre o processo de higiene do sono e explicar que precisará reduzir os sons e a luz nesses dias. Se sentir constrangimento, pode dizer que está enfrentando problemas com o sono e explicar as implicações disso para a sua saúde. Por fim, peça que ele ou ela evite usar o celular ou assistir TV na cama, pelo menos durante esse período. No melhor dos casos, vocês poderiam realizar juntos esse processo.

Por mais que tudo isso pareça um método, não é. Métodos podem até funcionar para determinados objetivos, mas não existem métodos para viver, melhorar nossos comportamentos, reduzir o estresse ou evitar a ansiedade — *pelo menos, não da forma como imaginamos.*

A partir deste ponto, você já deve estar começando a sentir os benefícios da regulação do sono e do ciclo circadiano, mesmo que ainda de forma sutil. Esteja ciente de que essa é a base para um estilo de vida melhor, especialmente em um mundo marcado pela ansiedade, estresse crônico, depressão e outras condições que nos afastam de viver nossos melhores dias.

Já se passaram 13 dias e, se você está aplicando as técnicas, saiba que as primeiras linhas do capítulo mais nobre da sua história já foram escritas. Então, continue! Prepare-se para, em algum tempo, olhar para trás com orgulho da sua trajetória — uma vitória contra a pessoa que mais te conhece: você mesmo. *Persista e celebre cada conquista. Continue!*

PILAR 2: HÁBITOS

Como mencionado anteriormente, o objetivo aqui não é provar cientificamente a eficácia das técnicas, mas sim explorar sua aplicação prática. Antes de avançarmos, é fundamental compreender duas questões essenciais: o que são os hábitos? E como são formados?

Ao longo das técnicas, serão incluídos comentários que ajudarão no entendimento e manterão sua motivação ao longo do processo.

O QUE É UM HÁBITO ?

Essa pergunta pode ter respostas diferentes, dependendo de quem a responde. Do ponto de vista neurológico, há uma explicação; do ponto de vista filosófico, outra. No entanto, quero que você se concentre na seguinte definição: um hábito é um comportamento quase automático, uma ação ou pensamento que exige pouquíssimo esforço físico ou mental para ser realizado. Fixe-se nessa definição para facilitar o entendimento e a aplicação das técnicas que virão a seguir.

COMO SE FORMAM OS HÁBITOS ?

A formação dos hábitos é um processo que envolve a interação de diferentes sistemas no cérebro. Embora o entendimento sobre isso tenha avançado consideravelmente, um conceito essencial para compreender como os hábitos se formam é o “sistema de recompensa”, responsável por associar comportamentos a sensações agradáveis ou desagradáveis.

Quando ativado, esse sistema gera uma sensação de prazer ou alívio, aumentando a probabilidade de repetirmos o comportamento no futuro. No entanto, o cérebro tende a focar nas recompensas imediatas — aquelas sensações agradáveis ou de alívio que surgem logo após uma ação — em vez de priorizar as recompensas a longo prazo. Isso ajuda a explicar por que é tão difícil manter comportamentos que trazem benefícios futuros, mas não oferecem gratificação imediata, como se exercitar.

A formação dos hábitos envolve diferentes processos e áreas do cérebro que trabalham em conjunto para criar um ciclo. Para explicar como isso acontece, utilizaremos o conceito do “Loop do Hábito”, de Charles Duhigg, e o “Ciclo de Feedback”, de James Clear. Esses dois modelos ajudam a compreender como os hábitos se formam e se mantêm ao longo do tempo — com algumas adaptações feitas para facilitar o entendimento.

A estrutura básica do ciclo do hábito é composta por 4 elementos principais*:

- **Gatilho**
- **Desejo**
- **Comportamento**
- **Recompensa**

O **gatilho** é o estímulo inicial que ativa o cérebro, desencadeando o desejo. Esse estímulo pode ser interno, como um pensamento, emoção ou sensação corporal, ou externo, como uma situação no ambiente.

Exemplos de gatilhos:

- Sentir o celular vibrando ou ouvir o som de uma notificação (*estímulo externo*).
- Sentir-se entediado (*estímulo interno*).
- Sentir cansaço durante a tarde (*estímulo interno*).
- Passar em frente a uma lanchonete ou sentir o cheiro de fast-food (*estímulos externos*).
- Entrar em um quarto escuro (*estímulo externo*).

O **desejo** é a vontade de sentir uma sensação agradável. Ele é o que te motiva a agir, conectando o gatilho ao comportamento e orientando nossas ações com base na expectativa de uma recompensa.

Exemplo: No caso do celular vibrando (gatilho), podem surgir vários desejos que te motivem a realizar o comportamento, como o desejo de obter informação ou de sentir alívio — reduzir a ansiedade causada pela incerteza sobre o motivo da notificação. Nota-se que os desejos não estão ligados apenas a superficialidades — você não está apenas interessado em checar a mensagem, mas em mudar o seu estado interno, seja aliviando a ansiedade, saciando a curiosidade ou sentindo-se mais conectado.

Esse entendimento é fundamental e será essencial para a prática das técnicas que serão exploradas mais adiante.

*Para alguns autores, o desejo não é considerado um elemento da estrutura do hábito e sim um elemento que une o gatilho ao comportamento, porém foi colocado dessa forma para que facilite a compreensão.

O **comportamento** é o “hábito” propriamente dito, realizado em resposta ao desejo. É o que você faz quando recebe um estímulo, e ele tende a se tornar automático conforme a intensidade do estímulo e a frequência com que o hábito é repetido. O comportamento pode ser uma ação física, mental ou emocional.

Exemplo: No caso dos dois primeiros gatilhos mencionados — o celular vibrando ou o som da notificação —, ambos podem desencadear o mesmo comportamento: pegar o celular e checar as redes sociais (isto é, estímulos diferentes podem levar ao mesmo comportamento). Outros exemplos incluem levantar da mesa para pegar uma xícara de café, comer fast-food ou acender o interruptor de luz.

A **recompensa**, como o nome sugere, é a sensação positiva obtida após a realização do comportamento. Essa sensação é interpretada como “boa” por

estruturas cerebrais que memorizam a associação entre o comportamento e a sensação gerada. Embora a recompensa pareça ser externa, como um objeto ou uma ação, o que realmente importa para o cérebro é a sensação interna de prazer ou satisfação obtida pelo comportamento.

Exemplo: A recompensa por comprar uma bolsa não é a bolsa em si, mas a sensação que ela proporciona; a recompensa por comer chocolate não é o sabor, mas a sensação que ele gera; a recompensa por se exercitar, inicialmente, não é a melhora da saúde ou o aumento da musculatura, mas a sensação de bem-estar ao final da atividade (geralmente uma descarga de dopamina, endorfina e serotonina). Embora os benefícios a longo prazo, como a melhora da saúde, também constituam uma recompensa, as estruturas cerebrais não os reconhecem de imediato. Portanto, devemos focar nas recompensas que essas estruturas realmente reconhecem no curto prazo.

Em resumo, o estímulo desencadeia um desejo, que motiva uma resposta, que fornece uma recompensa, que satisfaz o desejo e, em última instância, se associa ao estímulo, juntos, esses quatro estágios formam um feedback neurológico, - estímulo, desejo, resposta, recompensa; estímulo, desejo, resposta, recompensa - que finalmente permite que você crie um hábito.

E como essas estruturas se relacionam ?

O **gatilho** é o elemento que percebe a recompensa. O **desejo** é o que almeja a recompensa. O **comportamento** é o que permite obtê-la. E a **recompensa** traz uma sensação de satisfação ou alívio. Com o tempo, o cérebro começa a associar o gatilho, o comportamento e a recompensa. Quanto mais vezes esse ciclo se repete, mais forte essa ligação se torna, e o hábito vai se formando. Todo esse processo de associação entre os componentes do hábito é chamado de aprendizado.

É fundamental que você fique muito familiarizado com os conceitos de "**gatilho, comportamento, desejo e recompensa**", pois eles serão usados com frequência nas páginas a seguir.

*Você pode consultar as referências relacionadas aos materiais usados para a criação do pilar dos hábitos ou entrar em contato pelo e-mail disponibilizado no site.

Você já deve ter ouvido falar ou até sofrido com o problema de “roer unhas”. Muitas vezes, esse comportamento é um hábito, pois é realizado sem praticamente nenhum esforço mental e, portanto, torna-se automático. Quando cientistas do MIT estavam estudando o processo de interação entre gatilhos, comportamentos e recompensas, houve uma paciente que apresentava esse hábito, o que a incomodava profundamente. Ela era uma jovem vaidosa, que desejava ter unhas maiores, mais fortes e bonitas, mas não conseguia se desvincular do comportamento.

Primeiramente, os cientistas descobriram que o gatilho desse hábito ocorria quando a paciente passava um dedo sobre o outro e sentia alguma proeminência nas unhas

(como pontas nos cantos ou irregularidades no contorno). Assim que percebia essa sensação, ela levava a mão à boca e começava a roer as unhas até que estivessem completamente regulares ou até se machucar. Em algumas ocasiões, roía tanto que suas unhas chegavam a sangrar.

Por fim, identificaram que a recompensa poderia ser tanto a sensação de plenitude por ter as unhas regulares quanto o alívio de sair de uma sensação de tédio ou ansiedade. Ela roía as unhas, geralmente, enquanto realizava atividades como estudar ou assistir aulas na universidade, momentos em que se sentia entediada ou ansiosa. Assim, concluiu-se que o verdadeiro desejo por trás do comportamento era aliviar essas sensações incômodas.

Compreendendo isso, o processo para eliminar esse hábito e permitir que a jovem tivesse controle sobre o comportamento foi substituir o ato de roer unhas por outro, mantendo os mesmos gatilhos e recompensas. Embora alguns métodos tenham sido utilizados, tudo se baseou no princípio de inserir um novo comportamento em um hábito antigo. Nesse caso, ela passou a “passar creme nas mãos” ou “prender e soltar o cabelo com um elástico” que sempre carregava. Essas ações substituíram o comportamento de roer unhas, mas mantiveram o mesmo gatilho e as mesmas recompensas originais (alívio da ansiedade e sensação de plenitude).

Independentemente de qual ação substituta você escolha para um hábito ruim que deseja eliminar, o mais importante é tomar consciência dos gatilhos e recompensas associados ao comportamento e substituí-lo por algo saudável e controlável. Δ consciência dos gatilhos, recompensas e do próprio comportamento é essencial para o sucesso dessa abordagem.

Pois bem, agora que você entende bem o que são e como funcionam os hábitos, preciso dizer que está a um passo de controlá-los e moldá-los a seu favor. As técnicas apresentadas a seguir foram totalmente pensadas para fortalecer o ciclo do hábito em comportamentos que te gerarão benefícios a longo prazo. Mesmo que, inicialmente, as recompensas do ciclo do hábito não reconheçam o longo prazo, você reconhece. Por isso, faremos o possível para que comportamentos que, daqui a alguns anos, te tornem alguém melhor — mas que hoje pareçam desgastantes e cansativos — se tornem cada vez mais fáceis de executar, até que sejam automáticos.

Mas como faremos isso? Descobrimos os **"gatilhos"** que nos levam a fazer o que fazemos automaticamente (ou quase isso); identificando as recompensas que desejamos para cada comportamento (normalmente, ao descobrir um, encontramos o outro, pois estão completamente ligados); e reformulando os comportamentos que se encontram entre os gatilhos e as recompensas, pois **muitos comportamentos oferecerão a mesma recompensa, permitindo que possamos simplesmente trocar um comportamento por outro para obter a mesma sensação.**

1ª Técnica: mapeamento de comportamentos. **concentre-se em descobrir os gatilhos dos** **comportamentos já existentes**

“O processo de mudança de comportamento sempre começa com a consciência. Você precisa estar ciente de seus hábitos antes de poder mudá-los”
- James Clear, autor de *hábitos atômicos*.

É fundamental que você faça um mapeamento de seus comportamentos. Esse processo deve ser realizado de forma individual e o mais breve possível, seja em papel, celular ou computador. Faça-o com calma, pois ele será essencial para as próximas técnicas.

O mapeamento sugerido deve ser feito da seguinte maneira: com uma caneta, divida uma folha de papel ao meio, formando duas colunas. Na primeira coluna, escreva os comportamentos que você já tem e deseja eliminar. Na segunda coluna, liste os comportamentos que você ainda não tem, mas precisa adquirir para alcançar seus objetivos pessoais.

A *primeira coluna* consiste apenas em anotar os comportamentos que você não quer mais em sua vida, como parar de fumar, discutir com seu cônjuge ou consumir pizzas, lanches e outras guloseimas com frequência. É provável que, até o final deste material, você retorne e adicione mais itens a essa lista, pois, ao perceber as mudanças acontecendo, sentirá vontade de incluir outros comportamentos para serem trabalhados.

A segunda coluna é sobre os hábitos que ainda não existem em sua vida, mas que você acredita que precisam existir. A grande pergunta é: como saber quais comportamentos devo realizar se ainda não os pratico?

Você deve visualizar o que busca para sua vida, ou seja, se deseja emagrecer, ter mais saúde, se relacionar melhor com sua família e amigos, ou melhorar sua vida financeira, entre outros objetivos. Com base nessas metas, você precisará pesquisar — caso ainda não saiba — quais comportamentos são necessários para alcançá-las.

Exemplo: Se quer melhorar sua saúde e bem-estar, pode ser necessário aumentar a ingestão de água, praticar alguma atividade física, melhorar a alimentação, entre outros. Escolha os comportamentos que acredita serem indispensáveis para atingir seus objetivos e anote-os na sua lista.

Perceba que, na lista de mapeamento, você deve incluir apenas os hábitos que precisa instaurar em sua vida, e não seus desejos para o futuro — mesmo que esses hábitos estejam relacionados a esses desejos.

Por último, e o MAIS IMPORTANTE: esses comportamentos devem ser graduais, ou seja, devem começar com pequenas atividades. *(Não coloque comportamentos complexos, como pedalar 4 horas ou fazer 20 exercícios na academia todos os dias — isso contraria toda a ciência envolvida no processo de instauração do comportamento)*. Os comportamentos iniciais devem ser mínimos, talvez até ridiculamente fáceis de executar. É essencial que sejam assim no começo.

Por exemplo: se você deseja implementar o hábito de praticar corrida, não deve colocar em seu mapeamento “correr 10 km por dia”.

Comece instaurando uma atividade mínima, como fazer uma caminhada de 1 km por dia nos primeiros 15 dias e, aos poucos, vá progredindo conforme sentir facilidade. Da mesma forma, não comece com uma meditação de 15 minutos diários; é mais interessante iniciar com algo em torno de 1 minuto. Talvez pareça insignificante aumentar o consumo de água de 500 ml para 750 ml por dia, mas a ideia aqui é implantar o comportamento, não a evolução dele — isso virá com o tempo. O objetivo inicial é criar o hábito; após isso, você poderá trabalhar na progressão da atividade. Lembre-se: você não estará motivado todos os dias, e por isso deve adotar comportamentos iniciais que sejam simples de realizar, mas que possam ser realizados com frequência.

Pense sempre que são esses pequenos comportamentos que farão a diferença no longo prazo. Quando se tornam hábitos, você os executa sem nem perceber.

Como adicional para esta técnica, e para melhor aproveitamento das próximas, peço que volte à primeira coluna do mapeamento (comportamentos que devem ser eliminados). Feche os olhos e reflita sobre o que você fez e sentiu imediatamente antes de realizar esses comportamentos.

Exemplo: Você estava sentado organizando a mesa durante o trabalho, pegou o celular, checkou a hora e passou 20 minutos nas redes sociais. Como estava se sentindo? Talvez estivesse angustiado e ansioso para ir embora, ou, quem sabe, entediado. Faça essa análise para outros momentos em que teve o mesmo comportamento e, se possível, anote suas observações — isso pode ser muito útil durante a técnica número 3. Esse processo é chamado de "treinamento de consciência".

A mudança de comportamento sempre começa com a consciência. Agora que você já sabe quais hábitos não te fazem bem e quais deve instaurar para alcançar suas realizações futuras, é possível mudá-los ou instaurá-los de forma intencional.

Ao terminar essa lista, você terá em mãos os primeiros dados necessários para a execução das próximas técnicas. Além disso, será essencial compreender a estrutura básica dos hábitos: **GATILHO - DESEJO - COMPORTAMENTO - RECOMPENSA**, já apresentada anteriormente.

A chave para instaurar novos hábitos (técnica 2) e abandonar os maus (técnica 3) é compreender a estrutura dos hábitos e ter em mãos os dados necessários para colocá-los em prática.

2ª Técnica: Fórmula para instaurar novos hábitos

“O que é imediatamente recompensado é repetido. O que é imediatamente punido é evitado” - James Clear, autor de hábitos atômicos.

Para esta técnica, você utilizará a coluna do mapeamento onde listou os comportamentos que deseja adquirir, mas que ainda não fazem parte da sua vida. O objetivo é transformar esses comportamentos em hábitos, ou seja, torná-los automáticos.

Por que alguém fuma, mesmo sabendo que isso aumenta o risco de câncer de pulmão? Por que alguém come doces em excesso, mesmo ciente de que isso contribui para obesidade e diabetes? — Fumar pode matá-lo em dez anos, mas reduz o estresse e sacia a vontade de nicotina agora. Comer doces demais é prejudicial a longo prazo, mas irresistível no instante em que são consumidos.

Todo hábito gera múltiplos resultados ao longo do tempo. No entanto, é importante compreender que, na interpretação feita pelo cérebro, há um descompasso na priorização entre as recompensas de curto e longo prazo. Como mencionado anteriormente, o cérebro tende a focar nos comportamentos que oferecem recompensas imediatas. Isso significa que ele não escolhe repetir comportamentos com base nas recompensas de longo prazo, mas sim nas de curto prazo.

O entendimento de que o cérebro prioriza as recompensas imediatas mostra que você não pode confiar apenas em suas boas intenções, mas deve utilizar técnicas para lidar com a natureza das escolhas feitas pelo seu inconsciente.

Por exemplo: Mesmo que tenhamos a intenção de estar em forma, perder peso, juntar dinheiro, melhorar nossos relacionamentos ou aprender um novo idioma, essas intenções permanecem no futuro. É fácil ter essas intenções, pois conseguimos enxergar o valor delas no longo prazo. No entanto, no momento decisivo, a gratificação instantânea (recompensa de curto prazo) geralmente prevalece, e acabamos não realizando o comportamento necessário para alcançar esses resultados.

A preferência pela gratificação instantânea revela uma verdade importante sobre nossos comportamentos: **"a maioria das pessoas passa o dia inteiro correndo atrás de episódios de rápida satisfação, mesmo que inconscientemente."** Isso

se torna um problema, pois sabemos que adiar a gratificação é a abordagem mais sábia. Queremos os benefícios dos bons hábitos — sermos saudáveis, estar em forma, livres de preocupações e em paz — mas, no momento de exercer os comportamentos necessários para alcançá-los, esses resultados raramente são nossa prioridade.

No entanto, ao alinhar-se com o verdadeiro funcionamento do cérebro em relação aos seus comportamentos, você terá a possibilidade de adotar práticas que realmente colaborem para alcançar seus objetivos.

Felizmente, é possível treinar e utilizar a ciência para adiar a gratificação. Como diria James Clear: *“você precisa trabalhar em consonância com a natureza humana, não contra ela.”* Ele se refere, exatamente, a usar a maneira como o cérebro reage às recompensas — aprendendo e repetindo comportamentos que oferecem gratificação imediata.

A melhor forma de fazer isso é adicionar uma dose de prazer imediato aos hábitos que valem a pena a longo prazo — *aqueles que você anotou em seu mapeamento.*

Você já foi à academia algumas vezes, mas ainda não está mais forte ou em melhor forma — pelo menos não de maneira perceptível. Apenas após alguns meses, quando perder alguns quilos ou seu corpo começar a ganhar definição, o exercício se torna mais fácil por si só. No início, porém, você precisa de um motivo para continuar no caminho certo — e esse motivo será uma "recompensa clara e imediata". Isso é essencial.

Essa recompensa imediata o mantém animado enquanto as recompensas de longo prazo (como a melhora visual do corpo e o aumento da disposição) se acumulam. Precisamos dessa combinação para aumentar as chances de que nossos comportamentos se transformem em hábitos.

O nome desse processo é **reforço** — *um termo muito sugestivo, já que descreve exatamente o que ele faz: reforçar o comportamento até que ele se torne automático.*

Agora, lembre o que foi mencionado na técnica anterior sobre serem **comportamentos graduais e de pouca complexidade inicialmente** — comportamentos que possam ser realizados mesmo quando você não estiver suficientemente motivado para fazê-los.

Apenas o fato de serem comportamentos simples e de fácil realização, como caminhar 1 km todas as manhãs, aliado a uma recompensa clara e imediata, pode ser suficiente para manter o comportamento no início.

Em resumo, você precisa tornar esses comportamentos agradáveis para que eles se sustentem — **deve** fazer isso, pelo menos no começo, para aumentar suas chances de sucesso em relação ao comportamento.

Pois bem, o reforço é uma ferramenta fundamental para a aplicação dessa técnica. Agora, vamos discutir como, exatamente, trabalhar na instauração dos comportamentos que você quer desenvolver.

Estudos sobre pessoas que conseguiram **instaurar novos comportamentos** de exercícios, por exemplo, mostram que é mais provável elas se manterem fiéis a um plano de exercícios se escolherem **um gatilho específico** — como correr logo ao acordar ou após chegar do trabalho — **e uma recompensa clara**, como completar a meta semanal de quilômetros ou desfrutar de um chocolate após o almoço sem culpa. O mesmo princípio se aplica a rotinas alimentares.

No entanto, inúmeros estudos demonstram que um gatilho e uma recompensa, por si só, não são suficientes para formar um hábito.

Como mencionado anteriormente, existe um elemento no processo de formação de hábitos, do ponto de vista cerebral, chamado **desejo**, que é a expectativa por uma recompensa.

Esse desejo, *como disse Duhigg, “é o que faz com que os gatilhos e recompensas funcionem. Esse desejo é o que alimenta o ciclo do hábito.”*

Somente quando seu cérebro começa a nutrir a expectativa pela recompensa que o hábito realmente se instaura. Isso explica muita coisa, inclusive como uma corrida matinal - *que sempre foi uma atividade desgastante* - pode se tornar uma rotina quase sem esforço.

Então, aqui está a fórmula para instaurar pequenos comportamentos que contribuam para alcançar um grande objetivo:

GRANDE PROBABILIDADE DE INSTAURAR UM HÁBITO = GATILHO ESPECÍFICO + DESEJO REAL + COMPORTAMENTO SIMPLES + RECOMPENSA CLARA + REPETIÇÃO

Com o tempo, ao repetir o hábito que está se formando em seu cérebro, o gatilho não apenas deflagrará o comportamento, mas também o desejo. Você começará a sentir a recompensa antes mesmo de executar o comportamento, devido à antecipação da recompensa. Nesse momento, o hábito estará, de fato, instaurado em você. No entanto, será necessário repeti-lo ainda mais vezes para que se consolide e se torne cada vez mais fácil de realizar.

Qualquer pessoa pode usar essa fórmula básica para criar seus próprios hábitos. Por exemplo, o hábito da atividade física — *neste caso, usaremos a corrida*.

- **O comportamento deve ser simples e gradual:** *começar com uma caminhada de 600 metros nos primeiros 10 dias e, depois, aumentar para 1 km por mais 30 dias. Certifique-se de que seja algo que consiga executar todos os dias ou, pelo menos, o maior número de dias possível no início.*

Mesmo que você consiga correr 2 km logo no começo, o que importa é a repetição do comportamento, não a intensidade inicial.

- **O gatilho deve ser específico:** por exemplo, ao acordar às 6:10 ou assim que chegar do trabalho, às 17:45. É importante definir apenas um gatilho.
- **A recompensa deve ser clara:** um shake proteico após a atividade, a conclusão de uma meta semanal ou a sensação de bem-estar proporcionada pela atividade, geralmente causada por uma descarga de endorfina. Com o tempo, permita-se antecipar os efeitos da recompensa e, eventualmente, esse desejo facilitará a prática diária da atividade física. Quando isso acontecer, você perceberá que ficará “ansioso” antes da atividade, ansioso pela sensação prazerosa que terá ao final.
- **O desejo deve ser algo que realmente te motive:** pode ser alcançar um físico mais definido, perder 10 kg, correr uma prova de 10 km com amigos, ter mais disposição durante o dia, diminuir os sintomas de estresse e ansiedade ou sentir o prazer de observar o sol nascer. O importante é que o desejo esteja alinhado aos seus objetivos e te impulse a continuar.

Portanto, para formar hábitos a longo prazo, é essencial cultivar um comportamento simples e gradual, um reforço (recompensa clara e imediata), um gatilho específico e um desejo real.

Por último, quero ressaltar que os gatilhos e recompensas devem ser individuais. Isso significa que você precisa dedicar algum tempo para refletir sobre quais gatilhos usará para iniciar novos hábitos. Por exemplo, pode configurar despertadores para lembrar do horário de fazer uma refeição da dieta, tomar água ou se afastar do computador e celular para brincar ou conversar com seu filho. Outra opção é usar objetos como gatilhos, como manter uma garrafa de água sempre visível e acessível para incentivá-lo a se hidratar — esse tema será melhor abordado na técnica nº 4: **Modele seu ambiente.**

Também é importante refletir sobre os seus interesses, que devem ser totalmente pessoais. Essa é uma prática objetiva e individual — não tenha vergonha se, ao planejar novos hábitos alimentares, sua recompensa for a sensação de estar bem ao vestir um vestido no final do ano ou um biquíni no carnaval. Da mesma forma, se o seu objetivo for poupar dinheiro, não há problema em desejar comprar uma moto estilosa, em vez de fazer uma doação para a caridade. Afinal, não é possível deflagrar um desejo por uma recompensa que não seja genuína para você. Portanto, atente-se ao que realmente deseja e escolha com cuidado.

Lembre-se que o que coloca o ciclo do hábito em movimento é o desejo, e este precisa ser de algo real, algo que você realmente deseje, algo que você possa anteciper os benefícios antes mesmo deles serem palpáveis, portanto, permita-se desfrutar das recompensas antes mesmo de elas existirem.

Obs: Observa-se que foi muito mencionado sobre a necessidade de essa estrutura ser assim “no começo” do comportamento. Talvez você esteja se perguntando: quanto tempo dura esse começo? Quero destacar que não abordei com precisão o tempo necessário para a formação de hábitos porque essa é uma informação variável e imprecisa, especialmente quando se trata de tornar um comportamento automático. No entanto, para não deixar essa lacuna, é importante entender que o tempo para a formação dos hábitos depende de três fatores principais: **repetição, complexidade e motivação/recompensa.**

- **Repetição:** Quanto maior a frequência com que o comportamento é praticado, mais rápido ele se tornará automático.
- **Complexidade:** Comportamentos mais simples têm maior chance de se tornarem automáticos em menos tempo.
- **Motivação/recompensa:** Quanto mais forte e imediata for a recompensa e maior o desejo da pessoa em realizar a ação, mais rápido o comportamento se tornará automático. A motivação mantém o engajamento, enquanto a recompensa torna o hábito mais prazeroso e desejável.

3ª Técnica: Mudança de comportamentos na prática

“Parece ridiculamente simples, mas uma vez que está ciente de como seu hábito funciona, ou seja, que reconhece seus gatilhos e recompensas, você está a meio caminho de mudá-lo.” - Nathan Azrin

Para essa técnica, você usará a coluna do seu mapeamento onde listou os hábitos que já possui e deseja eliminar. O grande desafio aqui é que alguns desses hábitos podem ser, na verdade, vícios, o que exige uma abordagem mais complexa, individualizada e além do escopo deste material. No entanto, do ponto de vista neurológico — com base na ciência do comportamento humano e nas evidências dos sistemas neurológicos —, é difícil distinguir vícios de hábitos extremamente arraigados.

Por exemplo, a American Society of Addiction Medicine define vício como um distúrbio primário e crônico de recompensa cerebral, motivação, memória e circuitos relacionados (...). O vício é caracterizado por uma debilitação do controle comportamental, ansios, incapacidade de abster-se de forma consistente, e diminuição dos relacionamentos”.

Segundo essa definição, observam alguns pesquisadores, “é difícil determinar por que gastar cinquenta dólares por semana em cocaína é ruim, mas gastar cinquenta dólares por semana em café não é um problema” - no caso do café, esse indivíduo pode parecer viciado para um observador que considere que gastar essa quantia de dinheiro seja uma debilidade do controle comportamental.

Algumas substâncias, tais como drogas, cigarros ou álcool, podem causar dependência física - o corpo necessita da substância para se manter trabalhando normalmente - e abstinência - resposta do corpo quando a substância é retirada por um período - porém, estes efeitos podem desaparecer pouco tempo depois que o uso é interrompido - no caso da nicotina, a abstinência dura de 3 a 4 semanas em média e existem inúmeras formas de ajudar a aliviar os sintomas.

Em geral, dizem muitos pesquisadores, “enquanto o vício é complicado e ainda mal compreendido, diversos dos comportamentos que associamos a ele muitas vezes são impulsionados por hábitos.”

Enfim, muitos dos desejos persistentes que consideramos vícios também podem ser, de alguma forma, hábitos comportamentais se reafirmando e, portanto, descobriu-se que atacar os comportamentos que consideramos vícios modificando os hábitos relacionados a eles é um dos métodos de tratamento mais eficazes.

Existem mapeamentos (técnica número 1) em que, na coluna dos “hábitos que precisam ser eliminados”, aparecem exemplos como tabagismo, alcoolismo, consumo excessivo de delivery de comida, compras impulsivas, gritar com os filhos, pornografia, procrastinação ou interromper a fala do outro. Dependendo dos hábitos listados no seu caso, este material pode ser de grande ajuda, pois apresenta o que há de mais atualizado na ciência do comportamento humano. No entanto, como já mencionado, este material não substitui a orientação profissional, especialmente para hábitos extremamente arraigados, como a dependência química — nesses casos, a melhor abordagem são terapias individualizadas.

Fica claro que existe uma diferença entre os comportamentos, alguns sendo mais fáceis de eliminar do que outros. O grau de arraigamento de um hábito (intensidade do desejo) é o que determina essa dificuldade, sendo que alguns comportamentos podem até mesmo ser classificados como vícios. No entanto, todos eles são motivados por desejos internos — aqueles que estão por trás dos desejos que percebemos superficialmente, ou seja, mais profundos. Por exemplo, *você pode desejar comer algo doce neste momento, mas, na verdade, está tentando aliviar o estresse ou buscar conforto emocional; isso seria um desejo subjacente à sua vontade de comer doce.*

Independente do que fazemos, se conseguirmos satisfazer esses desejos e gerar as recompensas já existentes, um comportamento pode ser **alterado**. Em outras palavras, *“a chave para a mudança não está em eliminar o comportamento, mas em modificá-lo”*.

Existem muitas maneiras diferentes de abordar o mesmo desejo.

Uma pessoa pode aliviar o estresse fumando, - o gatilho é o estresse, o desejo é o alívio do estresse, o comportamento é fumar.

Outra pessoa pode aliviar o estresse praticando corrida - o gatilho também é o estresse, o desejo também é o alívio do estresse, porém o comportamento é a prática de corrida.

Perceba que muitos de seus hábitos atuais são motivados por desejos internos. No entanto, muitas vezes não sabemos quais são os verdadeiros desejos que nos levam a fazer o que fazemos. Com um pouco de análise, podemos identificá-los e perceber que nossos hábitos atuais podem não ser a melhor maneira de atender a esses desejos — eles são apenas comportamentos que repetimos tantas vezes que acabaram se tornando automáticos. É por isso que alguém acende um cigarro quando se sente estressado, em vez de sair para praticar uma corrida.

Quando uma pessoa percebe que, ao inserir um comportamento alternativo, pode obter a mesma recompensa e, conseqüentemente, atender ao desejo que a motiva, ela ganha uma grande oportunidade de fazer acontecer.

Chegamos então à conclusão de que devemos trocar um comportamento por outro. Em termos de análise de hábitos — que é o que realmente funciona na prática —, o objetivo, em alguns casos, é substituir o comportamento, mantendo o mesmo gatilho e recompensa.

Quero deixar claro, mais uma vez, que para desejos muito intensos, como no caso do vício em cocaína, apenas as abordagens oferecidas por essa técnica podem não ser suficientes e servirão apenas como apoio. Portanto, é necessário um acompanhamento individualizado, que pode incluir terapias alternativas, como tratamentos farmacológicos ou grupos de apoio, por exemplo.

Muitas vezes, não entendemos realmente os desejos que impelem nossos comportamentos enquanto não procuramos por eles, porém uma vez que dividimos o hábito em partes(gatilho, desejo, comportamento e recompensa), torna-se fácil achar um novo comportamento. - *Então vamos lá!*

No caso da mudança de comportamento, existem diversas abordagens para lidar com uma infinidade de situações em que é necessário eliminar certos comportamentos. Esta técnica, portanto, se concentrará no fornecimento dessas abordagens.

Abordagem 1: Alteração do comportamento, mantendo o gatilho e a recompensa:

Normalmente, deve-se analisar o comportamento e identificar tanto o gatilho quanto a recompensa que levam à prática desse hábito (como recomendado no final da técnica nº1). Em seguida, será necessário confirmar se a recompensa está de fato relacionada ao desejo por aquela sensação específica (lembre-se de que toda recompensa é interna).

Depois de identificar o gatilho e a recompensa, torna-se mais fácil criar um novo comportamento que atenda à necessidade desse hábito. No entanto, muitas vezes, a dificuldade estará em encontrar os gatilhos.

É importante notar que, para certos hábitos mais persistentes, como aqueles que consideramos vícios, ou comportamentos complexos que surgem quando estamos irritados ou decepcionados com alguém, pode haver mais de um gatilho aparente. *Pense, por exemplo, nas diversas situações que podem levar um fumante a acender um cigarro: dirigindo o carro, vendo um amigo fumar, sentindo-se estressado no trabalho, entre outras. Por isso, muitas vezes optamos por buscar os desejos subjacentes em vez de focar exclusivamente nos gatilhos.*

Muitas vezes, os comportamentos refletem uma tentativa de suprir necessidades emocionais profundas, como pertencimento ou reconhecimento - e para essas necessidades emocionais profundas, damos o nome de desejos subjacentes.

E estes desejos subjacentes costumam ser desejos por sensações mais profundas do que nossas próprias emoções. Eles são altamente motivadores e estão entre eles a “necessidade de aceitação; necessidade da sensação de bem-estar; necessidade de interação social ou conexão; necessidade de economizar energia; necessidade de se reproduzir e a mais comum que é a necessidade de alívio — o *alívio da ansiedade, estresse, tédio, pressão, angústia, insegurança, medo...*” O mesmo vale para as recompensas, observe como você se sente imediatamente após realizar o comportamento e compare com outras vezes que realizou o comportamento para confirmar - no caso de gatilhos internos como o estresse, a recompensa simplesmente é o alívio da sensação.

Em resumo, **descobrimo o desejo que o motiva a realizar o comportamento, descobre-se a recompensa e, descobrimo a recompensa, fica fácil trocar um comportamento por outro.**

Talvez você esteja sofrendo com o hábito da procrastinação devido a um gatilho claro: o tédio.

Talvez, em alguns momentos, você esteja sendo grosseiro com seus familiares devido ao estresse gerado por algum acontecimento no trabalho.

Talvez peça delivery com frequência durante a semana por buscar conforto ao final do dia.

Emoções como tédio, estresse, busca por conforto, entre outras, podem servir como gatilhos para comportamentos específicos. Identificá-las é o primeiro passo para transformar esses hábitos.

seguindo os mesmos exemplos:

- **Procrastinação motivada pelo tédio:** você pode substituir o comportamento de procrastinar por algo que alivie o tédio, como fazer 10 flexões, beber água ou café, ou utilizar o método Pomodoro para alternar períodos de produtividade e descanso. Desde que o novo comportamento traga a sensação de alívio do tédio, o hábito tem chances de ser alterado.
- **Grosseria com familiares motivada pelo estresse no trabalho:** nesse caso, você pode adotar práticas que aliviem o estresse, como correr, ouvir uma música relaxante, tomar um banho quente, praticar técnicas de respiração e alongamento, ou assistir a um filme que induza emoções positivas.
- **Pedido frequente de delivery motivado pela busca por conforto:** aqui, o hábito pode ser substituído por comportamentos que ofereçam conforto ao chegar do trabalho, como usar cremes relaxantes, cozinhar ao som de uma música agradável, fazer um telefonema para um familiar, ou assistir a um filme ou ler um livro após o jantar que preparou.

A questão principal não é qual “comportamento positivo” será usado para substituir o “comportamento negativo”, mas sim se esse novo comportamento atenderá ao desejo subjacente que motiva o hábito. Afinal, é ao satisfazer esse desejo que o hábito se mantém, e não pelo comportamento em si.

Após essa análise, você terá todas as partes do hábito organizadas e precisará apenas encontrar um comportamento que atenda ao desejo pela recompensa e repeti-lo por tempo suficiente para modificar o hábito.

Abordagem 2: O reforço

Como mencionado na técnica anterior, para instaurar novos hábitos, é necessário despertar um novo desejo, ou seja, criar uma recompensa real para o hábito e repeti-lo até que seja possível sentir o prazer da recompensa antes mesmo de executá-lo, desfrutando, assim, de um comportamento automático.

Por outro lado, para alterar um hábito antigo, é preciso direcionar o mesmo desejo para um novo comportamento que ofereça a mesma recompensa. Os gatilhos e as

recompensas devem ser mantidos, mas o comportamento destrutivo deve ser substituído por um que nos beneficie ou, pelo menos, que não nos prejudique.

Mais de trinta estudos de ex-fumantes descobriram que identificar os gatilhos e recompensas que eles associam aos cigarros, e então escolher novos comportamentos que forneçam compensações parecidas aumenta a probabilidade de eles pararem.

Além disso, existe outra ferramenta que pode ser extremamente útil na prática de evitar comportamentos destrutivos. Essa ferramenta, mencionada na técnica anterior, é o “reforço”. Aqui, o reforço também pode ser aplicado, mas na forma de hábitos de evitação — isto é, comportamentos que desejamos deixar de realizar.

No caso dos hábitos listados em seu mapeamento, o reforço consiste em atribuir uma recompensa para cada vez que você deixar de realizar o comportamento que deseja eliminar de sua vida.

Manter hábitos como “não fazer compras frívolas”, “não beber álcool durante a semana” ou “não pedir iFood” pode ser desafiador, porque, ao deixar de beber no happy hour, não comprar aquele par de sapatos ou não pedir aquela pizza na quarta-feira à noite, parece que nada de significativo acontece. Não há recompensa imediata em abrir mão do que era habitual. Tudo o que você faz é resistir à tentação, e, infelizmente, isso oferece pouca satisfação.

Porém, é possível tornar essa mudança mais viável ao adicionar uma recompensa imediata toda vez que evitar a prática desses comportamentos.

Por exemplo:

- Depositar em uma conta a mesma quantia que gastaria comprando um par de sapatos ou tomando café da manhã na cafeteria que costuma frequentar.
- Planejar um passeio no fim de semana como recompensa por ter passado 10 dias sem tomar refrigerante.
- Adquirir uma camiseta nova ou realizar uma atividade prazerosa ao deixar de beber no happy hour com os colegas de trabalho.
- Fazer uma ligação ou assistir a um episódio da sua série favorita enquanto cozinha, como recompensa por não ter pedido delivery.

Vale destacar que, ao estabelecer uma recompensa por evitar um comportamento destrutivo relacionado às suas finanças, essa recompensa não deve envolver gastos excessivos ou comprometer sua saúde financeira. Da mesma forma, se o comportamento estiver relacionado a hábitos alimentares, a recompensa não pode contradizer o objetivo principal do hábito que você está buscando modificar.

A ideia é que você torne gratificante o ato de evitar o comportamento que você quer eliminar.

Essa ferramenta é extremamente útil para a manutenção do hábito e pode ser aplicada também aos comportamentos modificados na abordagem 1. Quando usadas em conjunto, essas estratégias geram os melhores resultados possíveis. A combinação dessas duas abordagens é conhecida como “Pequenas Vitórias”.

Trata-se de uma espécie de jogo que consiste, basicamente, em substituir um comportamento por outro durante um período específico de dias, associando uma recompensa ao cumprimento do que foi planejado.

1. **Defina o novo comportamento:** Certifique-se de que ele atende ao mesmo desejo do comportamento anterior.
2. **Estabeleça uma meta de tempo:** Determine um número de dias ou semanas para se desafiar.
3. **Celebre com uma recompensa:** Comemore por ter mantido o novo comportamento durante o período definido.

A união dessas duas abordagens resulta em melhores resultados do que a aplicação de cada uma isoladamente.

Eis um exemplo:

Substitua o hábito de abrir uma cerveja ao chegar do trabalho por uma caminhada relaxante durante 7 dias. Recompense-se com um passeio ao parque ou uma ida ao cinema no fim de semana.

Transforme essa conquista em um marco de "pequena vitória" e certifique-se de celebrar a especificidade da meta: ter evitado o comportamento de beber cerveja por 7 dias. Faça disso um ritual e, gradualmente, aumente o número de dias, elevando o desafio. Continue até que colocar os tênis e sair para caminhar ao chegar do trabalho se torne algo natural, sem esforço.

Quando perceber, talvez nem precise mais pensar para realizar o novo comportamento. Nesse momento, terá substituído um hábito por outro — e isso, quem sabe, não merece uma celebração?

Abordagem 3: Insira-se em grupos sociais que facilitem a mudança

Uma das técnicas mais eficazes que você pode fazer para construir hábitos melhores é viver em uma cultura em que seu comportamento desejado é o padrão. Novos hábitos parecem viáveis quando vemos outras pessoas os colocando em prática todos os dias. Se está cercado de pessoas em forma, é mais provável que considere *se exercitar* um hábito normal. Se está cercado por amantes de jazz, é mais provável que ache razoável *ouvir jazz* todos os dias. Sua cultura define sua

expectativa para o que é “normal”. Cerque-se de pessoas que têm os hábitos que você quer ter.

Como diria James Clear, *hábitos atômicos*, **“Participe de uma cultura em que seu comportamento desejado é o padrão”**

Nada sustenta melhor a motivação do que pertencer à tribo. O pertencimento transforma uma busca individual em compartilhada. Antes, você estava sozinho. Sua identidade era singular. *Você é leitor. Você é músico. Você é atleta.* Quando participa de um clube do livro, de uma banda ou de um grupo de ciclistas, sua identidade se torna vinculada àqueles a seu redor. Crescimento e mudança não são mais uma busca individual. *Nós somos leitores. Nós somos músicos. Nós somos ciclistas.*

A identidade compartilhada começa a reforçar sua identidade pessoal. É por isso que permanecer como parte de um grupo depois de alcançar uma meta é crucial para manter seus hábitos. É a amizade e a comunidade que incorporam uma nova identidade e ajudam os comportamentos a perdurar.

Num estudo de 1994 de Harvard que examinou pessoas que tinham mudado suas vidas radicalmente, por exemplo, os pesquisadores descobriram que algumas delas tinham reformulado seus hábitos depois de uma tragédia pessoal, como um divórcio ou uma doença com risco de morte." Outros mudaram depois de ver um amigo passar por algo horrível.

Em tantas outras situações, no entanto, não houve uma tragédia que precedesse as transformações das pessoas, Em vez disso, elas mudavam porque estavam inseridas em grupos sociais que facilitaram a mudança.

Existem inúmeros exemplos para isso:

- Se você quer parar de beber, frequente grupos sociais de pessoas que se divertem sem consumir álcool.
- Se você deseja viver de acordo com princípios alinhados à vida cristã, evite conviver em meio a grupos sociais que adotam comportamentos contrários aos seus valores.
- Se você quer melhorar sua alimentação, busque pessoas que também estejam no processo de melhorar seus hábitos alimentares ou que já se alimentam de forma saudável na maior parte do tempo.
- Se você quer praticar um esporte, encontre um grupo que já pratique essa atividade e se envolva nas conversas sobre o assunto.

Embora os exemplos sejam muitos, o ponto principal é que, ao se juntar a grupos onde a mudança desejada é o padrão, o potencial para que ela aconteça se torna muito mais real. Para a maioria das pessoas que conseguem organizar sua vida, não há momentos dramáticos ou desastres cruciais que promovam a mudança. O

que existe, na maioria das vezes, são comunidades — às vezes, apenas uma única pessoa — que tornam possível acreditar na transformação.

Mas atenção, essa abordagem funciona no sentido inverso também, pois no caso de se expor a grupos e contextos sociais que te facilitem abordar o comportamento que está tentando deixar de ter, suas chances de repetí-lo são muito maiores.

Um estudo inovador acompanhou 12 mil pessoas durante 32 anos e descobriu que "as chances de uma pessoa se tornar obesa aumentavam em 57% se ela tivesse um amigo que se tornasse obeso".

Pense nisso.

Abordagem 4: Identifique-se com o Novo Comportamento

Identificar-se com o novo comportamento é muito importante para substituir um hábito ruim por um bom. Vou repetir de outra forma para garantir: *assumir a identidade de alguém que pratica determinado comportamento é essencial para torná-lo um hábito.*

Identifique-se como uma pessoa praticante daquele novo comportamento - *mas certifique-se de que seja um comportamento relevante para os seus objetivos.*

Então vamos lá...

Em 1957, o psicólogo Leon Festinger introduziu o conceito de “Dissonância Cognitiva”.

Esse conceito descreve o desconforto emocional que surge quando uma pessoa pratica um comportamento que contraria suas crenças ou, mais especificamente, suas convicções.

Por exemplo:

Se uma pessoa é convicta de que leva uma vida saudável, mas passa alguns dias consumindo condimentos, doces e outros alimentos industrializados, acaba apresentando um comportamento que entra em conflito com suas convicções, gerando um desconforto emocional.

Da mesma forma, um indivíduo que crê veementemente em Deus e se considera um seguidor de Jesus Cristo acaba por sentir um grande desconforto emocional se cometer “adultério”, pois esse comportamento entra em conflito com sua identidade cristã.

O que proponho aqui é usar a dissonância cognitiva a nosso favor, adotando uma postura que esteja alinhada com os novos comportamentos desejados.

Por exemplo:

Quando um fumante começa a praticar uma atividade física aeróbica, como corrida, rapidamente sentirá os efeitos negativos do tabagismo nessa nova prática.

Porém, isso ainda não é suficiente. Se esse indivíduo passar a identificar-se com a nova prática a ponto de dizer a outra pessoa: “Eu sou um corredor” ou “Eu sou um atleta”, os efeitos negativos do tabagismo serão muito mais evidentes.

Consequentemente, as chances de identificar os comportamentos conflitantes aumentam significativamente.

Isso é diferente de alguém dizer a ele: “Se você quiser melhorar sua corrida, não deveria fumar.” Nesse caso, é provável que ele se defenda com pensamentos como: “Não importa tanto assim”, “Não sei se gosto tanto de correr” ou “Talvez eu consiga conciliar o hábito de fumar com a corrida por um tempo.” Com isso, as chances de refletir sobre a mudança diminuem.

Não estou sugerindo que você se aliene dizendo: “Sou um super maratonista”, sabendo que isso não é verdade. Mas afirmar que é um corredor, um praticante legítimo do esporte — mesmo que seja iniciante — é algo que você pode, sim, dizer. Afinal, basta querer. *Basta ser!*

Dito isso, sugiro que instale um comportamento que entre em conflito com o hábito que você deseja eliminar da sua vida.

Por exemplo, se você quer acabar com o hábito de fazer compras frívolas, crie um comportamento conflitante, como o hábito de guardar dinheiro. Identifique-se como uma pessoa que economiza, um verdadeiro poupador de dinheiro.

Isso não garante que você parará imediatamente de fazer compras supérfluas na internet, mas pode gerar um desconforto emocional. Esse desconforto aumenta as chances de você reduzir a frequência das compras até, eventualmente, eliminar o comportamento por completo.

Nesta abordagem, também é importante aliar o reforço — ou melhor, celebrar as pequenas vitórias.

Por exemplo, comemore suas conquistas como corredor: presenteie-se com um novo tênis de corrida ao completar 10 dias sem fumar.

Se você é uma pessoa que poupa dinheiro, celebre com um passeio no parque após passar 10 dias sem fazer compras supérfluas na internet.

Chegamos ao fim da técnica. Para obter os melhores resultados, experimente utilizar as abordagens em conjunto, combinando-as de diferentes maneiras para lidar com comportamentos que deseja eliminar de sua vida. Tenho certeza de que essas estratégias podem contribuir significativamente para a mudança de comportamentos destrutivos.

Meu caro leitor, a ideia central dessas abordagens é aumentar suas chances de manter boas práticas e eliminar o que lhe faz mal. Quando usadas em conjunto, essas estratégias possuem um grande potencial e certamente trarão benefícios se aplicadas corretamente. No entanto, é importante reconhecer que, para alguns comportamentos, elas ainda podem ser ineficazes.

Por isso, sugiro fortemente que você dedique um tempo para analisar essas práticas de forma geral, com base no que compreendeu sobre o funcionamento dos hábitos.

E aqui vai uma dica de ouro:

1. Pegue uma folha e uma caneta e descreva seu comportamento. Reflita e identifique os componentes desse hábito, separando-os em partes.
2. Após isso, avalie quais técnicas ou abordagens fazem mais sentido para seu objetivo — seja ele eliminar ou instaurar um comportamento — e monte sua própria estratégia.

Essa é a maneira mais prática de usar o pilar do hábito a seu favor.

4ª Técnica: Modele seu Ambiente

Esta técnica é, basicamente, uma complementação das técnicas 2 e 3 e também essencial para colocá-las em prática.

O ambiente em que vivemos raramente é uma criação nossa, mas é possível modificá-lo para aumentar a exposição a gatilhos positivos e reduzir os negativos. De forma objetiva, essa técnica orienta que você dificulte a prática de certos hábitos (diminuindo os gatilhos) e facilite outros (tornando os gatilhos e os desejos pela recompensa mais evidentes). Isso contribui diretamente para a implementação das técnicas 2 e 3 do pilar dos hábitos.

Para facilitar a compreensão, vamos começar com dois exemplos simples. Em seguida, refletiremos juntos para entender como adaptar essa técnica às nossas vidas.

Exemplo: Água e chocolates/guloseimas

No caso da água, se você deseja beber mais, mantenha sempre à sua vista um copo ou garrafa com água e programe-se para consumir uma quantidade específica por dia.

Comece apenas com o potencial gatilho: a visão da garrafa de água. Após algum tempo, programe-se para ingerir uma quantidade próxima ao que você já consome, reforçando assim o desejo pela recompensa — a sensação de cumprir sua meta de ingestão diária de água. Por fim, aumente gradualmente essa quantidade. Use como parâmetro o progresso e a melhoria na cor da sua urina (quanto mais transparente, melhor). Embora existam cálculos para determinar a quantidade ideal de água para cada pessoa, deixaremos isso de lado neste momento.

Ao fazer isso, você tornará o gatilho (a visão da garrafa de água) evidente e reforçará o desejo (cumprir sua meta diária de consumo). O resultado será, inevitavelmente, a criação de um hábito.

Agora, reflita: tanto você quanto eu sabemos que beber a quantidade preestabelecida de água por apenas um dia não mudará sua vida. No entanto, também sabemos que manter esse hábito por um longo período pode fazer uma enorme diferença. O objetivo é que esse comportamento — beber água sempre que ver a garrafa — se torne automático, sem exigir esforço ou desgaste. Assim, você realizará essa tarefa sem pensar e colherá os benefícios de longo prazo que ela proporcionará.

Infelizmente, os ambientes em que vivemos e trabalhamos muitas vezes não favorecem a prática de determinadas ações, pois geralmente não há qualquer

gatilho óbvio para acionar o comportamento desejado.

Agora que sabemos disso, podemos criar gatilhos evidentes — como o estímulo visual da garrafa de água — para incentivar a realização de comportamentos necessários.

No caso dos chocolates ou guloseimas em geral, a modulação do ambiente consiste, basicamente, em não tê-los nos espaços que você frequenta — como em casa, na bolsa, na mesa do trabalho ou em outros ambientes onde costuma consumir esses alimentos.

Talvez você se pergunte se isso fará você parar de comer esses alimentos, e a resposta é: não. No entanto, não ter esses itens por perto dificulta o acionamento do comportamento e a obtenção da recompensa imediata (a sensação agradável após comer o doce).

É possível que, em algum momento, você sinta um desejo tão intenso por chocolate que acabe saindo para comprar uma barra no mercado ou na conveniência mais próxima. Isso é normal. O objetivo aqui, porém, é evitar que pequenos desejos tenham gatilhos claros e acessíveis — como chocolates no armário — capazes de acionar o comportamento e gerar a recompensa imediata.

Com esse entendimento, você pode aplicar essa técnica em várias áreas da sua vida:

- Na alimentação: evite manter refrigerantes e cervejas sempre disponíveis na geladeira, substituindo-os por garrafas de água e frutas.
- Nas leituras: deixe um livro ao lado da cama ou em um local de fácil acesso no quarto.
- Nas atividades físicas: prepare o ambiente, deixando o tênis e as roupas de treino ao lado da cama para facilitar a prática assim que acordar.

Comece pela manhã:

Agora, gostaria que você refletisse sobre suas atividades diárias, focando no período da manhã — do momento em que acorda até a hora do almoço. Com a ajuda de um papel e caneta, anote as atividades que realizou hoje. Seja específico. Caso esteja lendo este material pela manhã, use como exemplo o dia anterior.

*Essa atividade se chama **avaliação de hábitos** e, a menos que você seja a pessoa mais consciente com quem já tive contato (meu contato é por este material), recomendo fortemente que você a realize.*

Eis um exemplo real:

”acordei, desliguei o alarme, visitei as redes sociais, ajustei o despertador, dormi, acordei, desliguei o alarme novamente, fui ao banheiro, voltei para o

quarto, redes sociais, me vesti com a roupa da academia, coloquei o tênis, fui para a academia, voltei, sentei na cozinha, tirei o tênis, redes sociais, preparei o café, banho, escovar os dentes, me vesti para o trabalho, tomar ansiolítico, ir trabalhar atrasado, almoço”.

Após listar suas atividades, você deve fazer o seguinte:

- Coloque um **sinal negativo (-)** ou grife com uma caneta vermelha as práticas que deseja retirar ou dificultar.
- Coloque um **sinal positivo (+)** ou grife com outra cor as práticas que deseja melhorar ou facilitar.
- Coloque um **sinal de igual (=)** ou grife com uma terceira cor as práticas que deseja manter como estão.

Em seguida, ajuste o ambiente para alinhar-se a cada decisão e observe os resultados.

Exemplo prático:

- Deixar o celular longe da cama e colocar as roupas e tênis de corrida ao lado dificultará os (-) e facilitará os (+).
- Colocar um copo de água próximo à porta facilita a ingestão de água antes e depois da atividade física (+).
- Organizar os itens para o preparo do café da manhã e deixá-los à vista facilita esse comportamento (+) e evita sentar na cozinha e usar redes sociais novamente (-).
- Deixar o celular no quarto e se programar para evitar redes sociais pela manhã (-) permite adicionar outras atividades e dá mais tempo para evitar atrasos no trabalho (-).

Resultado:

Segue como ficaram as atividades da manhã desse mesmo indivíduo real após aplicar as mudanças. Note que alguns comportamentos foram eliminados, outros adicionados e alguns reforçados.

(É importante ressaltar que esse indivíduo passou por várias etapas até chegar a esse ponto, incluindo a aplicação de técnicas para empilhar e trocar hábitos. Além disso, ele já concluiu o processo de higiene do sono — hoje, ele avança consistentemente no terceiro pilar desta metodologia.)

“acordar, desligar alarme, arrumar a cama, banheiro, me vestir/calçar o tênis, agradecer a Deus, tomar 400ml de água, sair para me exercitar, tirar o tênis/tomar 400ml de água(7:05), por água para ferver, banho, me vestir, preparar café da manhã, comer o café da manhã, ler um capítulo do evangelho, escovar dentes, oração, trabalhar”.

Não avance para a próxima técnica sem antes ter colocado esta em prática. Mesmo que você não consiga remodelar completamente o seu ambiente (=, +, -) de imediato, comece com o que estiver ao seu alcance e se esforce para implementar essa técnica cada vez mais.

Lembre-se de que, uma vez que o comportamento se torne um hábito, o processo será automatizado e você não precisará mais se esforçar para realizar essas tarefas. No entanto, continuará colhendo os benefícios que elas proporcionarão a longo prazo.

Observação sobre o empilhamento de hábitos*:

No exemplo apresentado, os hábitos foram organizados de forma que seus gatilhos fossem outros hábitos já existentes ou realizados previamente.

Exemplos práticos:

- **Ao acordar e desligar o alarme**, beba um copo de água que já estará ao lado da cama.
- **Depois de beber água**, vista as roupas e o tênis de corrida previamente organizados ao lado da cama.
- **Após se vestir para o treino**, faça uma breve sessão de alongamento antes de sair para a atividade física.
- **Depois de terminar a corrida ou caminhada**, tome um banho e prepare o café da manhã.
- **Enquanto toma o café da manhã**, leia algumas páginas de um livro que esteja ao seu alcance, na mesa ou próximo de onde senta para comer.

Essa sequência mostra como um hábito pode servir como gatilho para o próximo, criando uma rotina fluida e eficiente. O empilhamento de hábitos facilita a incorporação de novos comportamentos, tornando o processo mais natural e sustentável ao longo do tempo.

**De qualquer forma, esta é uma técnica que fará somente quando já estiver se acostumando aos comportamentos automáticos e puder identificar um que já esteja presente em sua vida e que pode ser usado como gatilho para outro.*

Técnica nº0 (bônus): Perdoe e perdoe-se

“Qualquer tolo pode criticar, condenar e reclamar - e a maioria assim o faz. Mas é preciso ter caráter e autocontrole para compreender e perdoar” - Dale Carnegie

Quero começar lhe informando que todos nós somos seres condicionados no que diz respeito a pensamentos e comportamentos. Ao interagirmos com outras pessoas — algo que a grande maioria de nós faz constantemente ao longo da vida — muitas vezes não estamos em uma interação totalmente lógica, mas emotiva, e, por isso, estamos suscetíveis a preconceitos, orgulho e vaidade.

Na verdade, esta deveria ser a primeira técnica deste material ou de qualquer abordagem destinada a pessoas em um estado emocional debilitado mas que procuram uma melhora perceptível em suas vidas. Isso porque, independentemente de estarmos falando de ansiedade, depressão, bipolaridade, luto, remorso ou qualquer outra condição que esteja te preocupando ou deprimindo, frequentemente enfrentamos o desafio de remoer ações passadas que nos fazem sentir mal.

Adianto que essas memórias continuarão existindo, mas é importante perceber que, na maioria das vezes, o acontecimento em si tem muito menos impacto na sua vida do que o valor que você atribui a ele.

Para conseguir enxergar isso, você precisará *“olhar de fora”* para essas memórias. Isso significa observar o ocorrido de forma imparcial, deixando de lado vieses, preconceitos e julgamentos, e se concentrar apenas no fato em si. Mesmo que você evite pensar nisso, será necessário visitar essas memórias neste momento.

Pode ser doloroso lembrar de algo “errado” que você tenha feito ou dito a uma pessoa querida (filho, mãe, pai, amigo), mas ao *“olhar de fora”* é possível perceber que o que você acreditava ser a causa daquela ação ou comportamento era, na verdade, uma justificativa criada pela sua mente para protegê-lo da responsabilidade sobre o ocorrido. Essa lógica interna muitas vezes é uma defesa automática que distorce a realidade dos seus próprios erros.

Talvez, ao encarar os fatos de forma honesta, você reconheça que simplesmente cometeu um erro em um momento de *“instabilidade emocional”* e que é, sim, responsável por isso — mesmo que outras pessoas ou circunstâncias tenham contribuído para o comportamento. Neste momento, o objetivo não é se preocupar com as circunstâncias externas que colaboraram para o acontecimento, mas encontrar sua parcela de falha nessa(s) história(s).

Entendendo que você teve culpa nessa situação, podemos agora aplicar o que chamo de *“revisão de comportamentos automáticos”*. Essa técnica consiste em identificar os gatilhos internos que te levaram a agir da forma que agiu e, em

seguida, implementar novos comportamentos para quando esses gatilhos surgirem novamente.

Exemplo:

Você recebe uma crítica sobre um trabalho que realizou — como a limpeza de um armário, o atendimento a um cliente, um relatório entregue, uma comida preparada para o jantar ou a organização da casa. Para qualquer crítica, existem infinitas reações e interpretações possíveis. No entanto, a que importa é aquela que você vivenciou, já que essa experiência faz parte da sua vida, e ninguém pode analisá-la por você.

Críticas podem ser feitas de muitas formas. Algumas são tão sutis que não geram qualquer reação ou ofensa. Outras têm o poder de provocar uma reação — boa ou ruim, interna ou externa.

A capacidade de uma crítica deflagrar um comportamento em você depende de vários fatores, como:

- Seu estado emocional naquele momento.
- Se a crítica foi justa ou injusta.
- Se trouxe algum benefício para o trabalho ou se foi motivada apenas pelo ego da outra pessoa.

Agora, no caso de uma crítica que tenha feito você reagir de uma forma que não se orgulhou — algo que você não faria, diria ou sentiria em outras condições, e da qual se arrependeu depois — é importante analisar essa situação.

Pergunte-se:

- Como foi feita a crítica?
- Como você estava se sentindo naquele momento?
- Era sobre algo muito importante para você?
- Foi uma verdade difícil de ouvir ou uma mentira intolerável?
- Veio de alguém com quem você já tem vieses contrários ou de uma pessoa querida que não esperava ouvir aquilo?

Concentre-se em descobrir as características daquela interação. Ali, você encontrará o gatilho para o seu comportamento automático.

Identificando e reagindo aos gatilhos:

Após identificar o gatilho, reconheça que a reação que teve é sua responsabilidade. Assuma a responsabilidade pela atitude que tomou diante da situação, independentemente das circunstâncias que deflagraram o comportamento. Lembre-se: os condicionamentos que o levaram a agir ou se sentir daquela forma

são apenas seus, mesmo que muitas pessoas reagissem da mesma forma na mesma situação. Foque na sua própria resposta, não no que outros fariam em seu lugar.

Agora que você conhece as características que o fizeram reagir dessa maneira e deflagraram uma sensação ou comportamento que você não deseja mais ter, implemente um comportamento alternativo para situações semelhantes no futuro. Por exemplo:

- *Mude de assunto.*
- *Retire-se do local.*
- *Faça um elogio à pessoa ou a alguém próximo.*

No caso de gatilhos que gerem sentimentos ruins — como desprezo, ódio ou inveja —, imponha imediatamente pensamentos positivos sobre aquela pessoa. Mesmo que seja apenas compaixão, lembre-se de que ela pode estar agindo dessa forma devido a situações difíceis em sua vida, mas que há sempre possibilidade de mudança e melhora.

Dicas práticas:

- *Pense em algo que você possa dizer ou fazer para edificar a vida dessa pessoa, mostrando cuidado e respeito.*
- *Seja cauteloso ao lidar com a situação, para evitar reforçar sentimentos negativos ou gerar conflitos desnecessários.*

Neste momento, podemos ir para a próxima e mais importante etapa: o entendimento de que somos falhos e, portanto, imperfeitos. Nossa busca é pela melhoria contínua e, para isso, não temos escolha a não ser “perdoar a quem nos tem ofendido” e pedir perdão a quem ofendemos, além de nos perdoarmos pelos nossos próprios erros. Não devemos vivenciá-los em nossas mentes como atos de autopunição, pois, muitas vezes, agimos como agimos de maneira automática — ou seja, não tivemos escolha naquele momento. Contudo, temos a chance de escolher agora!

Escolhemos mudar, melhorar, evoluir, controlar nossos hábitos, perdoar e nos perdoarmos. Peça perdão a quem precisar pedir. Não se justifique — independente da causa de seu comportamento, o outro precisa apenas do seu pedido de perdão, não de uma justificativa. Seja verdadeiro no pedido de desculpas, seja pessoalmente, por ligação ou mensagem. Faça isso agora, mesmo que seja sozinho em oração. Esforce-se para que seja do fundo do coração. Pense na imensa mudança que isso pode causar em sua vida e acredite nisso.

Após encarar os fatos “olhando de fora”, encontrar onde está sua culpa e assumir a responsabilidade por ela — entendendo que você é um ser humano, que é falho e

errou —, e se desculpando pelo erro sem se justificar, *você estará pronto para o processo de se perdoar.*

Se perdoar é a soma de tudo isso. É aceitar que é falho, assumir a responsabilidade de não ser perfeito e entender que cometer erros faz parte da vida. Não é necessário vestir um elmo e uma armadura de *algodão* para se disfarçar de virtuoso ou conhecedor de todas as verdades e inverdades da vida, nem do que deve ou deveria ser feito em cada situação.

Se perdoar é parar de remoer situações passadas em que você agiu de forma inadequada. É, também, perdoar o próximo do fundo do coração, reconhecendo que ele também é falho, possui hábitos e vieses como você, e talvez ainda não saiba como mudá-los.

Se perdoar é compreender que, assim como alguém errou com você, todos nós erramos e vamos errar novamente. Contudo, buscamos errar menos e, para isso, precisamos nos conhecer, entender nossas fraquezas e limitar as chances de que elas sejam expostas e desencadeiem erros em nossas vidas. Agora, mesmo que esses erros aconteçam, não precisamos mais nos condenar, pois nos perdoamos e analisamos nossos comportamentos para mudá-los.

Em última e mais importante instância, o perdão é humildade, é força, é melhoria da qualidade de vida. O perdão é virtude. É uma bênção de Deus. É uma das formas que Ele nos dá para evoluirmos. Além disso, já estamos perdoados por um Homem que morreu na cruz do Calvário por nós, para que fôssemos redimidos. Se Ele deu sua vida para nos salvar e perdoar, quem somos nós para nos condenar?

De qualquer forma, não adie essa atividade do perdão. Comece agora mesmo e evolua:

1. **Pare e reflita:** Olhe de fora e seja imparcial com o ocorrido.
2. **Identifique os gatilhos:** Descubra o que te levou a agir como agiu, sentir como se sentiu ou fazer algo de que não se orgulha.
3. **Visualize sem remorso:** Entenda que aquele comportamento foi fruto de suas imperfeições e que você está, neste momento, trabalhando para ser melhor do que já foi.
4. **Peça perdão:** Ligue ou mande uma mensagem para a pessoa envolvida e peça perdão. Faça isso com quantas forem necessárias, inclusive consigo mesmo.
5. **Memorize os gatilhos:** Esteja atento às situações que possam desencadeá-los. Quando perceber esses gatilhos surgindo, implemente novos comportamentos — como se retirar do local, mudar de assunto ou fazer um elogio a alguém ou sobre alguém.

Enfim, torne-se imediatamente alguém melhor, perdoadando o próximo, se perdoadando e pedindo perdão àqueles que ofendemos. Além disso, busque evitar cometer o

mesmo erro novamente, adotando novos comportamentos diante dos mesmos gatilhos ou estímulos.

Para finalizar, deixo aqui um clássico americano da década de 1920, que possui muitas interpretações. Porém, a melhor delas é aquela que você consegue alcançar com o coração, e não apenas com a razão.

PAPAI PERDOA

W. Livingston Larned

Escute, meu filho, estou falando enquanto você dorme, com sua mãozinha escondida debaixo do rosto, os cachinhos louros grudados na testa úmida. Entrei no seu quarto sozinho e sem fazer barulho. Minutos atrás, enquanto lia o jornal, fui tomado por uma sufocante onda de remorso. Sentindo-me culpado, vim até a cabeceira de sua cama.

Andei pensando em algumas coisas, meu filho: fiquei zangado com você. Repreendi você enquanto se vestia para a escola porque mal enxugou o rosto com a toalha. Chamei sua atenção por não ter limpado os sapatos. Reclamei com raiva quando você jogou suas coisas no chão.

Também me irritei no café da manhã. Você derramou bebida. Engoliu a comida. Pôs os cotovelos na mesa. Passou manteiga demais no pão. Foi lá fora brincar e, quando saí para o trabalho, você acenou e disse: “tchau, papai!” Eu franzi a testa e respondi: “Endireite os ombros!”

De noite, tudo recomeçou. Quando cheguei perto de casa, vi você de joelhos no chão, jogando bolinhas de gude. As meias estavam furadas. Eu o humilhei diante dos seus amigos e o fiz voltar para a casa. Meias são coisas caras, e você teria mais cuidado se tivesse de comprá-las com seu próprio dinheiro! Meu filho, imagine isso vindo de um pai!

Você lembra quando, mais tarde, eu estava lendo na biblioteca e você entrou timidamente, com uma carinha triste? Irritado pela interrupção ergui os olhos do jornal e você hesitou à porta.

- O que você quer ? - perguntei, resmungando.

Você não disse uma palavra, apenas saiu correndo, abraçou meu pescoço e me beijou. Seus bracinhos me apertaram com uma afeição que Deus fez desabrochar em seu coração e que nem minha negligência foi capaz de murchar. Em seguida, você saiu e subiu correndo a escada.

Pois bem, filho: pouco depois, o jornal escorregou das minhas mãos e um medo terrível, nauseante, tomou conta de mim. O que o hábito tem feito comigo? O hábito de encontrar defeitos, de repreender - era assim que eu vinha recompensado você por ser um menino. O problema não era a falta de

amor; era que eu esperava demais da infância. Eu o avaliava segundo os padrões da minha idade.

E havia muita coisa boa, bela e verdadeira em seu caráter. Seu coraçãozinho era tão lindo quanto o amanhecer entre as colinas. Percebi isso pelo seu gesto espontâneo de correr para me dar um beijo de boa-noite. Nada mais importa esta noite, filho. Eu vim até sua cabeceira na escuridão e me ajoelhei, envergonhado!

Meu gesto não passa de uma autopunição insignificante. Sei que você não compreenderia essas coisas se me ouvisse enquanto estivesse acordado. Mas amanhã serei um papai de verdade! Serei seu companheiro, sofrerei com seu sofrimento, rirei com seu riso. Vou me refrear quando quiser demonstrar impaciência. Repetirei sem parar, como num ritual: “Ele é apenas um menino... um menininho!”

Infelizmente, eu estava enxergando você como um homem. Porém, ao observá-lo neste momento, meu filho, encolhido e exausto em sua cama, vejo que ainda é um bebê. Ontem mesmo estava nos braços de sua mãe com a cabeça apoiada nos ombros dela. Eu exigi demais de você, demais.

PILAR 3 : FÉ

Primeiramente, parabéns por ter chegado até aqui! Certamente, o caminho não foi fácil, mas espero que você esteja fazendo bom uso e aplicando as técnicas apresentadas neste material. Quero ressaltar que escrever estas técnicas foi um trabalho que exigiu muito tempo de estudo e prática para validá-las. É extremamente gratificante ver os resultados fluindo em nossas vidas, e espero que você também os perceba.

Diferentemente dos dois primeiros pilares (sono e hábitos), o pilar da fé apresenta uma abordagem um pouco distinta, pois não foi desenvolvido como um conjunto de técnicas. O tema “fé” é vasto, repleto de emblemas e discussões que poderiam ser explorados tanto neste quanto em muitos outros materiais. No entanto, neste material, o conteúdo completo será dividido em partes e publicado ao final de cada ano.

“Mas o centurião respondeu: “Senhor, eu não sou digno de que entres em minha morada! Basta apenas uma palavra Tua e meu servo será curado.”

-Mateus, Cap. 8; Versículo 8

Durante toda nossa vida, vivemos em meio a períodos emocionais decorrentes dos acontecimentos que vão se criando conforme avançamos nesta jornada.

Eles podem ser períodos que consideramos “ruins”, ou seja, momentos vividos, na maior parte do tempo, em meio à tristeza, incerteza, fracasso, culpa, angústia, medo... Como podem ser períodos que consideramos “bons”, ou seja, percebemos a maioria dos momentos deste período com alegria, entusiasmo, realizações, conquistas, serenidade... Esses períodos podem ter pequenas ou grandes representatividade em nossas vidas, porém existe uma certa discrepância entre relevância percebida, o que eles realmente são e de como lidamos com esses momentos — *por exemplo, um período de dificuldade pode destruir nossas vidas ao passo que os momentos de sentimentos bons podem não mais nos trazer a paz e a alegria que outrora eram capaz de nos proporcionar.*

Quando pensamos sobre a representatividade das experiências de nossas vidas, observamos que esses períodos — *percebidos por nós como bons ou ruins* — às vezes, têm similaridades em alguns aspectos físicos — *são períodos muito parecidos, porém fazemos um julgamento a respeito do que eles representam para nós de maneira muito diferente* — e costumamos atribuir o motivo de mudarmos nossos julgamentos à conceitos como maturidade, desenvolvimento pessoal, talvez até atribuimos a capacidade de lidar com momentos ruins a outras pessoas que estão perto de nós, nos apoiando — *e eu não digo que não seja real e bem fundamentado todo esse pensamento, porém digo que não é suficiente.*

Sobre isso, muito se discute em neurociência, psiquiatria, psicologia e muitas outras áreas científicas. Porém, existe um fenômeno cujos mecanismos ainda não são plenamente conhecidos pela ciência, mas que é capaz de mudar completamente nossa realidade diante de qualquer período ou momento que a vida nos apresente.

Este fenômeno possui muitos nomes e é percebido desde o começo dos tempos. Eu o chamo de “Experiência com Deus”: a percepção de estar vivendo em Sua presença a todo tempo, aliada ao entendimento de que Ele nos ama — *Deixe-me explicar melhor...*

“então compreenderás o temor do Senhor e acharás o conhecimento de Deus”
- *Provérbios, Cap. 2; Versículo 5.*

Ao nos depararmos, pela primeira vez, com a ideia de um Deus todo-poderoso e criador do universo, costumamos pensar muitas coisas sobre suas características. Porém, na primeira interação, quando realmente o conhecemos, somos surpreendidos pelas reais e mais tangíveis virtudes de Deus — por mais que Ele seja perfeito, tenha poder infinito e virtudes incompreensíveis, me refiro às abstrações que alguns de nós conseguem reconhecer e sentir vindas Dele.

Ainda a respeito dessa ideia inicial do Criador, costumamos refletir muito sobre questões derivadas do medo, como as possíveis punições no caso de não seguirmos os preceitos estabelecidos pelos “Doutores da Lei” ou o medo da punição por nossos pecados.

Ouvimos muito que devemos temer a Deus, mas, afinal, quando nos foi explicado o que realmente significa temer a Deus? O que significa, de fato, temer a Deus?

O significado de temer a Deus vai muito além da ideia inicial que temos sobre esse conceito. *Temer a Deus é o verdadeiro reconhecimento de Sua grandeza, Sua santidade, Sua autoridade sobre todas as coisas e, por fim, Seu amor por nós. Temer a Deus significa reconhecer, respeitar e amar o Senhor.* Portanto, definitivamente, temer a Deus não significa ter medo, mas sim amar.

Entender esse conceito é fundamental para nossa vida. Quando o aplicamos, preparamos os solos de nossas vidas para as sementes que “um certo Semeador” irá semear em nós.

Finalmente, quando realmente nos deparamos com Deus pela primeira vez, ocorre um grande e interessante fenômeno. A esse fenômeno atribuímos muitos conceitos, inclusive “a sensação da presença do Espírito Santo”. Contudo, pode chamá-lo como quiser, pois, a partir daqui, não existe nome ou explicação que nos permita entender plenamente aquilo que só podemos sentir.

Este fenômeno surge para todos os seres que vivem ou já viveram neste planeta — não importa se você é ou foi a pessoa mais espiritualizada ou intelectual que já caminhou pela Terra. Não importa se estamos falando de um anjo ou de um santo, não existe a menor possibilidade de nos depararmos com a presença de Deus sem

ficarmos extasiados, surpresos e admirados. Ainda que com nossa infinita ignorância, conseguimos ao menos entender que não há limites para tamanha graça, pois a infinidade do poder de Deus é o que nos deixa nesse estado de êxtase quando estamos em Sua presença.

Portanto, nossa ideia inicial a respeito de Deus tende a desaparecer, e começamos a temê-lo, mas com um temor que nasce do reconhecimento de Sua grandeza e amor, e não do receio ou medo do Senhor. Contudo, ainda há pontos a serem conhecidos a respeito de Deus para que nossa experiência seja mais completa e profunda. Normalmente, levamos muito tempo para compreender isso. Às vezes, pode levar uma vida inteira.

Pois bem, após nos desvincularmos da ideia inicial e errônea que tínhamos a respeito de Deus e nos tornarmos conscientes da infinidade de Sua graça e verdade, novamente nos surpreendemos com Suas revelações. Dessa vez, nos deparamos com as virtudes e graças de Deus para conosco, ou seja, como o Senhor se relaciona com essas pequenas e fracas criaturas chamadas seres humanos. São muitas as virtudes, mas todas derivam do amor infinito do Senhor por nós. Dentre elas estão a bondade, a fidelidade, a compaixão, a justiça, o perdão, entre outras.

Este momento, em que ficamos conscientes da graça de Deus, mesmo que não compreendamos sua dimensão, é muito interessante. Esse estado de consciência pode acontecer em uma fração de segundo ou levar muito tempo, e talvez nem percebamos que estamos nos tornando conscientes. Entretanto, mesmo que não estejamos percebendo esse estado pairando sobre nós, com o tempo vamos sendo preenchidos por ele, ainda que sem perceber.

A consciência das virtudes do Senhor para conosco, seres humanos, é totalmente derivada do amor. Mas não é qualquer amor; é algo que nos preenche e nos torna plenos, uma consciência que nos conforta e, definitivamente, nos alivia das incertezas. Percebemos que, mesmo diante de tamanha pequenez, insolência e imperfeição de nossa parte, ainda assim Ele nos ama tanto a ponto de nos perdoar e amparar infinitas vezes, ter compaixão infinita por nós, seguir nos abençoando, mesmo diante de tanta transgressão. Essas virtudes do Deus todo-poderoso são para conosco, pequenos seres ingratos e falhos demais para reconhecer e nos entregar plenamente à Sua graça e verdade.

Entenda uma coisa: ainda estamos falando apenas da consciência de que essas virtudes de Deus existem. Ainda não falamos sobre recebê-las, ou melhor, *experimentá-las*.

“Foi assim que o amor de Deus se manifestou entre nós: Deus enviou o seu filho unigênito ao mundo, para que vivamos por ele”

-1 João, Cap. 4, Versículo 9

Por fim, nos deparamos com a maior noção de amor que poderíamos experimentar em nossas vidas: o entendimento de que esse Deus todo-poderoso, criador, gestor e rei do universo, enviou Seu filho — também Deus, também rei do universo e cheio do Espírito Santo. Este Filho se fez pequeno e morreu pregado numa cruz para salvar a todos nós, seres insignificantes comparados a Ele, por um único motivo, “o motivo”, o mais misterioso e, ao mesmo tempo, perceptível sobre a interação de Deus conosco. Esse motivo é o que nos conecta e nos torna conscientes de Sua ação e companhia a todo tempo. *Este motivo se chama AMOR.* Ele morreu por nós por amor. Este é o motivo — o amor de Deus por nós demonstra, de maneira abstrata, o quão maior Ele é, mesmo que não possamos compreender nada maior do que o infinito.

Costumamos dizer que tudo isso é mistério da fé, e assim o é quando nos referimos a compreendê-lo. Contudo, é totalmente tangível quando nos comprometemos a recebê-lo, ou melhor experimentá-lo, em nossas vidas — *é muito mais tangível, palpável e real do que qualquer outra coisa no mundo, mais real do que esta tela ou página em que está lendo isto agora.* A experiência com Deus, definitivamente, é a única coisa que temos certeza ser real. Porém, isso não requer compreensão, mas vivência.

Para compreendermos melhor o amor de Deus, nós, seres humanos, o dividimos em características, e as chamamos de virtudes provenientes do amor de Deus. Elas são muitas e grandiosas, a ponto de serem infinitas, assim como tudo que provém do amor de Deus — *como já mencionado, elas são muitas e de dimensões difíceis de imaginar, mas as compreendemos como podemos. Entre as que conhecemos estão a fidelidade, a compaixão, o perdão, a justiça, a sabedoria, a bondade e infinitas outras.*

“Cantarei para sempre as misericórdias do Senhor; com a minha boca anunciarei tua fidelidade de geração em geração.

Porque disseste: A misericórdia será edificada para sempre; nos céus estabeleces a tua fidelidade.”

“Salmo 89; Versículos 1-2

Dada a natureza deste material, duas virtudes serão exemplificadas. Como já mencionado, não há muito o que se discorrer sobre elas, pois não conseguiremos

atingir sua dimensão como um todo, mas podemos ter noção ao utilizarmos um auxílio espiritual: a palavra de Deus. Sendo assim, deixarei uma passagem que exemplifica bem a virtude da Fidelidade e da Compaixão de Deus para conosco — *certamente você já ouviu a frase “Deus é fiel”, mas agora espero que não a compreenda apenas, mas que a experimente.*

Antes de ler esta passagem, quero que traga à sua mente os pensamentos mais perturbadores (suas preocupações, seus medos, suas incertezas) — sejam eles quais forem e tenham a dimensão que tiverem. Mesmo que você os considere monstros gigantescos, pode trazê-los à mente neste momento.

Em seguida, quero que traga à mente sua noção a respeito da graça e do poder de Deus serem infinitos e, portanto, não terem dimensões — *pois não há nada que possamos imaginar que se compare ao poder e à graça do Senhor.*

Por fim, quero que se lembre. Se lembre de algo que, com frequência, esquecemos. Se lembre de que Ele te ama — *mas te ama com aquele amor que discutimos anteriormente: infinito, inexplicável, que se compadece de suas angústias, de seus medos, de suas inseguranças. Um amor que é fiel e, portanto, não te abandonará em hipótese alguma.*

- leitura do livro do profeta Isaías, capítulo 49, versículo 15

“Pode uma mulher esquecer-se de seu filhinho que ainda mama, a ponto de não compadecer-se do filho de seu ventre?

Mesmo que ela esquecesse, Eu, contudo, não me esquecerei de ti!”

Essa passagem é tão boa que precisamos repetir a leitura:

“Pode uma mulher esquecer-se de seu filhinho que ainda mama, a ponto de não compadecer-se do filho de seu ventre?

Mesmo que ela esquecesse, Eu, contudo, não me esquecerei de ti!”

Is 49,15

Confie em Deus! Sua Fidelidade e Amor não são como os nossos, são como os de Deus.

A palavra de Deus

“Nestes dias , que são os últimos, falou-nos por meio do Filho, a quem constituiu herdeiro de todas as coisas e pelo qual também criou o universo. Ele é o resplendor da glória do Pai, a expressão do seu ser. Ele sustenta a sua palavra poderosa.”

-Carta aos Hebreus, Cap.1; Versículos 2-3.

Como apresentamos nossas próprias maneiras de pensar sobre como deveríamos viver ou como o mundo deveria ser, acabamos mudando de opinião com frequência em relação a temas centrais de nossas vidas — temos opinião para tudo. Começando por política, economia, ética... passando por nossos problemas e preocupações pessoais, nossos relacionamentos e também os alheios, nossa saúde, desenvolvimento pessoal... *E por fim, sobre o que é certo e errado para Deus.*

Nesse ponto, a explicação é que, por existirem muitas informações sobre quase todos os assuntos mais abordados por nossa mente e também por existirem muitos mestres dizendo suas interpretações sobre a vida e sobre Deus, acabamos acolhendo as verdades e conceitos que mais nos convêm ou que mais se enquadram em nossas opiniões — *que muitas vezes, são formadas por outras pessoas.*

E como resolver isso?

A minha sugestão é que existe uma fonte confiável, uma fonte que nos tira da frequente insegurança quanto aos nossos julgamentos de certo e errado, uma fonte que nos salva de continuarmos à deriva neste oceano de informações. Essa fonte é a palavra de Deus, que conhecemos como Bíblia sagrada — *mais precisamente, no evangelho de Jesus Cristo.*

É sabido pela grande maioria das pessoas que a Bíblia é dividida em Novo e Antigo Testamento, e que esses se diferenciam em tempo pelo nascimento e vida do menino Jesus. Caso não saiba, o Antigo Testamento apresenta muitas histórias e livros de grande importância para nosso entendimento a respeito de Deus e da vida. Porém, tudo que ocorreu até o nascimento de Jesus foi a ação da palavra, que é Deus, para com o mundo e suas devidas manifestações. Já no Novo Testamento, não estamos mais nos referindo às manifestações das ações da palavra de Deus, mas à própria palavra manifestada entre nós — *ou, como diria João (1;14): “E a palavra se fez carne e veio morar entre nós [...]”.*

A Bíblia, de fato, é a palavra de Deus. Contudo, quero dizer neste momento, para você que está começando sua caminhada na fé, que busque a verdade da vida e de Deus em quatro livros específicos da Bíblia, os quais abordam o mesmo tema: *“Eu sou o caminho, a verdade e a vida. Ninguém vai ao Pai se não por mim.”* São eles: *o Evangelho de Jesus Cristo segundo Mateus, Marcos, Lucas e João.* São quatro livros que narram a mesma história — *“do caminho, verdade e vida”* — porém, contadas por autores diferentes e, obviamente, cada um com sua particularidade na forma de contar. O que se espera da leitura desses quatro livros é nada mais do que a elevação do espírito por meio do conhecimento do caminho, da verdade e da vida — *essa orientação é para quem está começando.*

“No princípio era a palavra, e a palavra estava com Deus, e a palavra era Deus. Ela estava no princípio com Deus. Tudo foi feito por meio dela, e sem ela nada foi feito de tudo o que foi feito. Nela havia vida, e a vida era a luz dos homens. [...] Ela era a luz verdadeira, que, vindo ao mundo, a todos ilumina. Estava no mundo, e o mundo foi feito por meio dela, mas o mundo não a conheceu. Veio para o que era seu, mas os seus não a receberam. A quantos, porém, a receberam, deu-lhes poder de se tornarem filhos de Deus: os que creem em seu nome, que foram gerados não do sangue, nem da vontade da carne, nem da vontade do homem, mas de Deus. E a palavra se fez carne e veio morar entre nós, e nós contemplamos a sua glória, glória como do Unigênito do Pai, cheio de graça e de verdade.[...] De sua plenitude todos nós recebemos, e graça sobre graça, pois a Lei foi dada por meio de Moisés; a graça e a verdade vieram por Jesus Cristo. A Deus ninguém jamais viu. O Deus Unigênito, que está no seio do pai, foi quem o revelou”

-João, Cap. 1; Versículos 1-18

A oração

“Portanto, eu vos digo: pedi e vos será dado; procurais e encontrareis; batei, e a porta vos será aberta. De fato, todo aquele que pede, recebe; quem procura, encontra; e para quem bate, a porta será aberta.”

-Lucas, Cap 11; Versículo 9-10.

Essa é a história real de Mary Cushman:

se quiser conhecer mais dessa história, verificar em referências (está especificado o livro, o capítulo e as páginas que você pode acessar)

“Durante a depressão, o salário médio do meu marido era de 18 dólares por semana. Muitas vezes, nem isso tínhamos, pois ele não recebia quando ficava doente - o que acontecia com frequência. Ele sofreu vários pequenos acidentes; também teve caxumba, escarlatina e gripes diversas. Perdemos a casinha que tínhamos construído com as próprias mãos. Devíamos 50 dólares na mercearia - e tínhamos cinco filhos para alimentar. Comecei a lavar e a passar para vizinhos. Comprei roupas de segunda mão na loja do Exército da Salvação e as reformei para os meus filhos. Fiquei doente de preocupação. Um dia, o dono da mercearia a quem devíamos 50 dólares acusou meu filho de 11 anos de roubar um lápis. Meu filho chorou ao me contar o que tinha acontecido. Eu sabia que ele era honesto e sensível - e sabia que fora xingado e humilhado na frente de outras pessoas. Foi a gota d'água. Pensei em todo o sofrimento que tínhamos suportado e não conseguia ver a luz no fim do túnel. De tanta preocupação, acho que fiquei temporariamente

louca, pois desliguei a máquina de lavar, levei minha filha de 5 anos para o quarto e lacrei as janelas e rachaduras com papéis e trapos. Minha filhinha perguntou: 'Mamãe, o que você está fazendo?' E respondi: 'Vedando a janela para o ar não entrar? Então liguei o aquecedor a gás que tínhamos no quarto, mas não o acendi. Enquanto jazia na cama com minha filha ao meu lado, ela disse: 'Mamãe, isso é engraçado. Acabamos de levantar?

Mas eu disse: Não se preocupe, vamos só tirar um cochilo? Então fechei os olhos e fiquei ouvindo o gás escapar do aquecedor. Jamais me esquecerei daquele cheiro..."

De repente, ela ouviu uma música. Mary Cushman tinha esquecido de desligar o rádio na cozinha. Era um antigo hino religioso:

Em Jesus amigo temos mais chegado que um irmão.

Ele manda que levemos

Tudo a Deus em oração.

Oh, que paz perdemos sempre,

Oh, que dor no coração, Só porque nós não levamos tudo a Deus em oração.

Quando ouviu aquele hino, ela percebeu que tinha cometido um erro trágico: tentara lutar batalhas terríveis sozinha. Não tinha entregado tudo a Deus em oração. Levantou-se com um salto, desligou o gás, abriu a porta e as janelas.

"Chorei e orei pelo restante daquele dia. Só que não orei pedindo ajuda.

Derramei minha alma em gratidão a Deus por todas as bênçãos que Ele me concedera: cinco filhos maravilhosos, todos bem e saudáveis, fortes de corpo e mente. Prometi a Deus que jamais me mostraria tão ingrata novamente. E mantive a promessa. Mesmo depois que perdemos nosso lar e tivemos que nos mudar para uma pequena casa no campo, pela qual pagávamos 5 dólares por mês de aluguel, agradei a Deus por aquela moradia; agradei a Ele pelo fato de ter ao menos um teto para nos manter secos e aquecidos. Agradei honestamente a Deus por nossa situação não ser pior - e acredito que Ele me ouviu, pois, com o tempo, as coisas melhoraram. Não foi da noite para o dia, mas, à medida que a depressão econômica recuava, começamos a ganhar um pouco mais de dinheiro. Consegui um emprego na chapelaria de um grande country clube e também vendia meias-calças nas horas vagas. Para ajudar a pagar a faculdade, um dos meus filhos conseguiu um emprego em uma fazenda, ordenhando 13 vacas de manhã e à noite. Hoje, meus filhos estão crescidos e casados e tenho três netos lindos.

E, ao lembrar aquele dia terrível em que liguei o gás, agradeço repetidas vezes a Deus por ter me despertado a tempo. Que alegrias eu teria perdido!

Quantos anos maravilhosos eu teria abandonado para sempre! Toda vez que escuto alguém dizer que quer pôr fim à própria vida, sinto vontade de gritar: Não faça isso! Não faça isso! Os momentos mais sombrios logo passarão - depois, virá o futuro..."

Em primeiro lugar, é importante ressaltar que todos temos algumas necessidades psicológicas básicas em nossas vidas, especialmente quando estamos enfrentando momentos de incerteza, ansiedade, medo, angústia ou qualquer outra condição prejudicial ao estado emocional. Nessas condições de debilidade emocional, seja você uma pessoa religiosa ou não, a oração pode ajudá-lo muito mais do que você imagina, pois é algo prático.

Eis as necessidades psicológicas que a oração satisfaz:

1. **Nos dá a possibilidade de compartilhar nossos fardos, além da sensação de não estarmos sozinhos** — perceba que um dos pilares dos tratamentos operados por psicoterapeutas é a escuta, ou seja, dar a possibilidade ao paciente de compartilhar suas angústias.
2. **Nos ajuda a colocar em palavras exatamente o que está nos perturbando** — às vezes, nós mesmos não entendemos exatamente o que está nos deixando para baixo e, quando paramos para pensar, percebemos que não era apenas uma questão que nos afetava, mas várias. Talvez aquela que pensávamos antes nem mesmo estivesse relacionada com a causa de nossas preocupações. Por fim, a oração nos ajuda a esclarecer e a exprimir em palavras o que, realmente, nos está incomodando.
3. **A oração desencadeia o princípio ativo de fazer. É um primeiro passo na direção da ação** — a respeito dessa necessidade psicológica básica que a oração, certamente, satisfaz, há uma divergência entre o pensamento neuropsiquiátrico e o religioso. Como vimos no pilar dos hábitos, existem sistemas neurológicos interligados, e acredita-se que, de modo geral, a prática da oração atue em compartimentos motivacionais do cérebro, o que possibilita maior chance de realizar a atividade desejada (seja psíquica ou física). Certa vez, ouvi um cientista brasileiro dizer que “de modo geral, a religião nos deixa mais para cima”. Já a comunidade religiosa tem uma explicação um pouco diferente: atribui a ação exercida por nós como consequência do pedido feito em oração, mas também ressalta que precisamos agir para receber o que pedimos.

No caso de nada disso fazer sentido para você, de você não acreditar que a oração satisfaça essas necessidades psicológicas e que talvez você esteja apenas ajoelhando e falando consigo mesmo, deixarei algumas considerações do Dr. Alexis Carrel, que escreveu *O homem, esse desconhecido*, e recebeu o Prêmio Nobel de medicina no ano de 1912.

- *“A oração é a forma de energia mais poderosa que uma pessoa pode gerar”;*

- *“Na oração, os seres humanos buscam aumentar sua energia finita dirigindo-se à força infinita de toda a energia. Quando rezamos, nos conectamos com o inesgotável poder motor que faz o universo girar.”*
- *“Sempre que nos dirigimos a Deus em uma oração fervorosa, mudamos tanto a alma quanto o corpo para melhor. Não é possível que qualquer homem ou mulher possa rezar, mesmo que por um único momento, sem obter algum resultado bom.”*

Se, ainda assim, nada disso fizer sentido para você e, dentro de suas crenças, não houver espaço para pensamentos sobre psicologia, neurociência, medicina ou forças e energias do universo, ainda há Alguém que quer contar-te uma última história:

Era uma vez, um Homem, andarilho e desconhecido, que vagava por um país pedregoso no qual as pessoas tinham dificuldade em ganhar a vida. Certo dia, uma multidão se reuniu em torno Dele em uma montanha e ele fez o que é provavelmente o discurso mais famoso de todos os tempos. Este discurso vem ressoando através dos séculos e talvez tenha chegado sua vez de ouvi-lo.

“Tu, porém, quando orares, entra no teu quarto, fecha a porta e ora a teu Pai que está em segredo. E teu Pai, que vê o que está em segredo, te retribuirá. [...] vosso pai sabe do que precisais antes de lhe pedirdes. Vós, portanto, orai assim: Pai nosso que estás no céus, santificado seja o teu nome; venha o teu Reino; seja feita a tua vontade, como no céu, assim também na terra. O pão nosso de cada dia dá-nos hoje. Perdoa-nos as nossas dívidas, assim como nós perdoamos aos nossos devedores. E não nos deixes cair em tentação, mas livra-nos do mal.”

-mateus, Cap 5, Versículos 6-13.

Realmente, não sabemos quais são as explicações para o poder da oração e, para te falar a verdade, pouco nos importa saber explicar tamanho poder. Só sabemos que esse poder é real, muito mais real do que muitas coisas que acreditamos serem reais, e que ele é acessível para todos que o buscarem com o coração.

O fato de não compreendermos totalmente os mistérios do nosso corpo, da eletricidade, dos gostos que sentimos ao comer uma boa comida ou do motor do carro que nos permite deslocar com mais facilidade do que há poucos séculos, não nos impede de usá-los e experimentá-los, correto? — *da mesma forma, o fato de não compreendermos os mistérios da oração não pode mais nos impedir de desfrutar da vida mais rica e feliz que este contato com Deus nos possibilita.*

Cada uma das virtudes seria digna de livros e mais livros para que se pudesse ao menos compreender sua dimensão, e ainda assim não chegaríamos nem perto. Quanto ao amor de Deus em si, nem todo o conhecimento disperso no universo seria capaz de explicá-lo.

Contudo, tanto o amor do Senhor como a leitura da palavra e a oração podem ser reconhecidos quando vividos, aceitos e experimentados por nós.

Despeço-me de você, meu caro leitor, dizendo que o temor de Deus, a leitura da palavra e a oração o conectam com Deus de tal forma que agora você consegue senti-lo. Tudo isso é experiência com Deus. Mas não são as únicas formas de se relacionar com Ele. Existem muitas outras, e todas são maravilhosamente boas por nos proporcionarem o real prazer da vida: a proximidade com Deus — *sobre esse assunto, vamos deixar para um próximo material.*

Sendo assim, encerro este material com o pilar da fé em Deus pois é este o pilar da minha vida, ou melhor, porque esta é a Vida.

Que a alegria do Senhor seja a nossa força;
E, que a paz do Senhor esteja e permaneça sempre conosco;
Graças a Deus.

NOTAS:

- *devido a falta de educação e treinamento, os médicos geralmente não avaliam rotineiramente seus pacientes em busca de problemas de sono, mesmo com questionários confiáveis disponíveis. Isso acontece porque a maioria deles não recebe treinamento adequado sobre o tema. Embora saibam que o sono é importante, muitos se sentem inseguros para discutir, diagnosticar e tratar distúrbios do sono, como a insônia. A falta de conhecimento e prática é uma das maiores dificuldades para refletir esses problemas no dia a dia. Oferecer cursos específicos sobre eles podem ajudar médicos de diversas especialidades, como clínicos gerais, médicos de família, ginecologistas, geriatras e pediatras, a lidar melhor com essas questões em seus atendimentos. [...] Uma pesquisa multinacional de faculdades de medicina descobriu que a quantidade média de tempo gasto em educação sobre o sono é de pouco menos de 2,5 horas, com 27% respondendo que sua faculdade de medicina não fornece educação sobre o sono. Da mesma forma, uma pesquisa com diretores de programas de residência pediátrica em 10 países descobriu que a quantidade média de tempo gasto em educação sobre o sono é de 4,4 horas, com 23% respondendo que seu programa não fornece educação sobre o sono.”*
- *Os estudos que dizem que cochilos de até 30 minutos, que sejam realizados até 8 horas antes de seu horário estipulado para dormir, tendem a ser benéficos para a saúde.*

Referências:

- SLEEP FOUNDATION. *Stages of sleep: What happens in a sleep cycle*. Disponível em: <https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep>.
- Ramar K, Malhotra RK, Carden KA, et al. O sono é essencial para a saúde: uma declaração de posição da Academia Americana de Medicina do Sono. *J Clin Sleep Med* . 2021;17(10):2115–2119.
- Gardner, B., Lally, P., & Wardle, J. (2012). Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice. *British Journal of General Practice*, 62(605), 664-666.
- Clear, J. (2018). *Hábitos Atômicos: O Método Científico para Criar Bons Hábitos e Quebrar os Maus*. Editora Sextante. Capítulos 3, 6, 9, 10 e 15.
- National Institutes of Health. (2012, January). *Breaking Bad Habits*. News in Health.
- Duhigg, C. (2012). *O Poder do Hábito: Por que Fazemos o que Fazemos na Vida e Nos Negócios*. Editora Objetiva. Capítulos 1, 2 e 3.
- Bíblia Sagrada
- CARNEGIE, Dale. *How to Stop Worrying and Start Living*. Tradução de Rio Nogueira. 1. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2020. Capítulo 19, p. 195-196.