

## **“ OS MINI HÁBITOS ”**

Os mini hábitos nada mais são do que a versão mais simples possível de um hábito maior e complexo, que você queira construir ou incluir na sua vida.

É como se pegasse algum hábito que queira, e ter que reduzir ele a um tamanho tão pequeno, que ele se torna simplesmente impossível de arrumar uma desculpa para não fazê-lo.

**“ A tarefa se torna tão estúpida, que mesmo que a sua força de vontade seja praticamente zero, você irá realizá-la ”**

### **Vou dar alguns exemplos de como isso funciona:**

Vamos supor que você queira começar a ler, a maioria das pessoas pensaria : “ vou ler de 10 a 15 páginas por dia. Mas o problema é que para quem não está habituado a ler, 15 páginas pode ser um grande desafio, e você acabar desistindo na metade do caminho, ou você alegar que não tem tempo, que tem outra coisa para fazer e nem mesmo vai pegar o livro na mão.

O pior de tudo isso é que além de você não conseguir terminar a sua meta você ainda vai se sentir frustrado por não ter realizado o que queria. Mas por outro lado , adotando a estratégia dos mini hábitos, você deveria almejar apenas duas páginas por dia. Que é uma quantidade tão pequena e insignificante que você consegue ler em 5 minutos. Eu duvido que não tenha 5 minutos para ler ou que seja incapaz de lidar com esse desafio.

Outro exemplo, pode ser uma corrida ou uma caminhada. A maioria das pessoas pensa que vai começar a correr 30 minutos , 1 hora do dia para a noite, e acabam ficando frustradas porque nem conseguem sair de casa. O segredo seria transformar a sua caminhada em apenas, 1 quarteirão, isso vai levar apenas alguns minutos, eu tenho certeza que você consegue.

Esses desafios podem parecer ridículos de tão simples, mas os mini hábitos tem diversas vantagens :

1. **BARREIRA MENTAL** : como a barreira mental inicial do mini hábito é muito pequena, você vai conseguir começar-lo sem dificuldade, quando pensamos em algo maior, como por exemplo ler 15 páginas, fazer 1 hora de academia, subir 10 andares de escada, criamos uma resistência muito grande em nossas mentes e fica difícil arrumar tanta força de vontade para superá-la, mas quando o desafio é desprezível, você não cria resistência e consegue fazer a tarefa sem pensar.  
Pense em ler apenas 2 páginas por dia, fazer 3 abdominais, ou subir apenas um lance de escadas. Essas tarefas são muito fáceis.

**Mesmo que a sua força de vontade seja quase zero, você dará conta do recado!**

2. **SUPERAÇÃO** : A partir do momento que você quebrar a barreira e começar a atividade, vai ficar muito mais fácil continuar, é basicamente o princípio da inércia.  
Depois que você tiver sentado com o livro na mão lendo é bem provável que você acabe lendo não apenas 2, mas 5, 8, 15 páginas do livro.  
Se você se propuser a subir 1 dos 10 lances de escadas até o seu apartamento, é bem provável que você acabe subindo outros lances de escada. O importante é não aumentar a meta, você deve enxergar esse extra como um bônus.
3. **SEM FRACASSOS E SEM FRUSTRAÇÕES** : você não irá fracassar e nem se sentir frustrado, no pior dos casos, na pior das dores de cabeça, naquele dia que você estiver mais cansado, você ainda vai conseguir realizar seus mini hábitos.  
Você sabe que é capaz de fazer coisas bem pequenas nesses casos e que só uma catástrofe poderia te impedir.

O mais legal é que você irá ler apenas 2 páginas e não vai achá-las desprezíveis, pelo contrário, você terá completado a sua missão e se sentirá bem com isso .

4. **REALIZAÇÃO CONSTANTE** : Você se sentirá completamente realizado! Quando você acha que você se sentiria melhor: quando a meta é ler 15 páginas e você lê apenas 5, ou quando a meta é ler apenas 2 páginas e você lê as mesmas 5 páginas?

### **É CLARO QUE É NA SEGUNDA!**

Com os mini hábitos você irá superar suas expectativas constantemente, você não ficará frustrado e vai acabar se sentindo mais realizado depois das suas pequenas tarefas.

O grande segredo é você quebrar todos aqueles hábitos que você quer criar em hábitos pequenos, a tal ponto que seja impossível arrumar uma desculpa para não realizá-los.

Não tente incluir mais do que três ou quatro coisas ao mesmo tempo na sua vida, a ideia é que seja simples e rápido. Pratique-os todos os dias e com o passar do tempo os mini hábitos estarão firmes, consistentes, impregnados e cada vez maiores. E sua vida mudará de uma vez por todas!

**Afinal é como dizia Lao Tsé : “ uma jornada de mil milhas, começa com um simples passo “**

**Quais seus novos mini Hábitos? E quando vai iniciar?**

---

---

---

---

---

---

