

COMO CRIAR UM BOM HÁBITO

A 1ª Lei	Torne-o Claro
1.1	Preencha a Avaliação dos Hábitos. Anote seus hábitos atuais para se conscientizar deles.
1.2	Use as intenções de implementação: “Eu irei [COMPORTAMENTO] às [HORA] em [LOCAL].”
1.3	Use o empilhamento de hábitos: “Depois de [HÁBITO ATUAL], eu irei [NOVO HÁBITO].”
1.4	Redesenhe seu ambiente. Torne os estímulos dos bons hábitos óbvios e visíveis.
A 2ª Lei	Torne-o Atraente
2.1	Use o empacotamento de tentações. Pareie uma ação que <i>quer</i> fazer com uma que <i>precisa</i> ser feita.
2.2	Junte-se a uma cultura em que seu comportamento desejado seja o padrão.
2.3	Crie um ritual de motivação. Faça algo de que goste imediatamente antes de um hábito difícil.
A 3ª Lei	Torne-o Fácil
3.1	Reduza a resistência. Diminua o número de passos entre você e seus bons hábitos.
3.2	Adéque o ambiente. Prepare seu ambiente para facilitar as ações futuras.
3.3	Domine o momento decisivo. Otimize as pequenas escolhas que produzem um impacto descomunal.
3.4	Use a Regra dos Dois Minutos. Reduza a dimensão de seus hábitos até que possam ser feitos em dois minutos ou menos.
3.5	Automatize seus hábitos. Invista em tecnologia e compras únicas que fixem comportamentos futuros.
A 4ª Lei	Torne-o Satisfatório
4.1	Use reforços. Recompense-se imediatamente quando concluir seu hábito.
4.2	Transforme “fazer nada” em algo agradável. Ao evitar um mau hábito, crie uma maneira de enxergar os benefícios.
4.3	Use um rastreador de hábitos. Acompanhe a duração dos hábitos e “não quebre a corrente”.
4.4	Nunca quebre um hábito duas vezes. Quando quebrar um hábito, certifique-se de voltar aos trilhos imediatamente.

COMO SE LIVRAR DE UM MAU HÁBITO

Inversão da 1ª Lei	Torne-o Invisível
1.5	Reduza a exposição. Remova os estímulos de seus maus hábitos do ambiente.
Inversão da 2ª Lei	Torne-o Desinteressante
2.4	Reestruture sua atitude mental. Ressalte os benefícios de evitar seus maus hábitos.
Inversão da 3ª Lei	Torne-o Difícil
3.6	Aumente a resistência. Aumente o número de passos entre você e seus maus hábitos.
3.7	Use um dispositivo de compromisso. Restrinja suas escolhas futuras àquelas que o beneficiam.
Inversão da 4ª Lei	Torne-o Insatisfatório
4.5	Arrume um parceiro de responsabilidade. Peça alguém para observar seu comportamento.
4.6	Crie um contrato de hábitos. Torne os custos de seus hábitos públicos e dolorosos.

Para saber mais, visite jamesclear.com [conteúdo em inglês].