

Modelo: Empilhamento de Hábitos

UMA DAS MELHORES MANEIRAS de criar hábitos é encontrar um que já pratique todos os dias e então empilhar o novo comportamento sobre ele. Em outras palavras, seu hábito atual se torna o gatilho para o novo. Essa estratégia, a que me refiro como “empilhamento de hábitos”, foi popularizada por BJ Fogg, na Universidade de Stanford.¹ O conceito é explicado em detalhes no Capítulo 5 de *Hábitos Atômicos*.

Aqui você encontra um modelo para criar sua pilha de hábitos e algumas ideias de como colocar o conceito em prática.

Veja alguns exemplos que não estão no livro:

- Quando entrar no metrô, sempre ficarei em pé em vez de sentar.
- Todo ano, no meu aniversário, farei uma doação para a caridade.
- Depois de abrir o chuveiro, farei cinco polichinelos.
- Depois de me deitar, pensarei em uma coisa positiva que me aconteceu no dia.
- Ao entrar no meu carro, respirarei fundo três vezes.
- Depois de chegar em casa da aula de violino, tirarei o violino do estojo e o colocarei em um suporte para que eu possa vê-lo.
- Ao fechar o porta-malas, checarei se estou segurando as chaves.
- Quando me sentir estressado, fecharei os olhos e respirarei fundo cinco vezes.

Você pode imprimir o modelo a seguir e completar sua pilha de hábitos.

¹ Fogg chama essa estratégia de “receita de pequenos hábitos”, mas prefiro empilhamento de hábitos.

Depois de _____,
HÁBITO ATUAL

Eu irei _____.
NOVO HÁBITO