1. Elf stille Gewohnheiten, die dein Leben verändern

1. Onze hábitos silenciosos que mudam a vida



Ist dir schon aufgefallen, dass viele Menschen ihr Leben lang auf den
Você já reparou que muita gente passa a vida esperando um grande momento de virada, sei lá, um
großen Wendepunkt warten, etwa auf einen neuen Job, eine einschnei-
emprego novo, uma mudança drástica, uma inspiração repentina, acreditando que só uma coisa
dende Veränderung oder eine plötzliche Eingebung, weil sie glauben, nur
enorme é que é capaz de transformar o rumo das coisas.
etwas Gewaltiges könne ihrem Leben eine andere Richtung geben? Die
A
Wahrheit sieht ganz anders aus. Große Veränderungen kündigen sich
verdade é bem diferente. As grandes mudanças, elas raramente chegam com
selten laut an. Die meisten nachhaltigen Veränderungen geschehen im
barulho. A maioria das mudanças duradouras chega é no silêncio.
Stillen. Es sind die kleinen Entscheidungen, die wir immer wieder treffen
São aquelas pequenas escolhas, né, que a gente repete com consistência e que
und die unser Gehirn neu prägen, unser Verhalten formen und unsere
reprogramam o nosso cérebro, que moldam o nosso comportamento e constroem o nosso futuro.
Zukunft gestalten.

In diesem Kapitel schauen wir uns elf unscheinbare Gewohnheiten an,
Neste capítulo, a gente vai dar uma olhada em 11 hábitos silenciosos que têm o poder real de mudar
die dein Leben tatsächlich dauerhaft verändern können. Denk zunächst
a tua vida para sempre. Antes de qualquer
einmal darüber nach. Du wachst auf, und dein Bett ist ungemacht.
coisa, pense nisso. Você acorda e a cama tá desarrumada.
Das scheint eine Kleinigkeit zu sein, oder? Doch dabei geschieht
Parece uma coisa insignificante, certo? Só que tem o seguinte.
Folgendes. Wenn du das Bett so lässt, gibst du deinem Gehirn bereits die
Se você deixar a cama daquele jeito, né, você já envia para o seu cérebro a

Botschaft, dass es nicht darauf ankommt. Stell dir nun vor, du machst
mensagem de que tanto faz. Agora imagine que pouco depois de
kurz nach dem Aufstehen dein Bett.
levantar você arruma a cama.

Das ist ein kleiner Erfolg. Kleine Aufgaben zu erledigen kann Zufrie-
Essa é uma microvitória. Completar pequenas tarefas pode trazer satisfação e reforçar
denheit schaffen und den Wunsch stärken, weiterzumachen. Besonders
a vontade de continuar. E o mais
interessant ist der Dominoeffekt: Ein kleiner Erfolg führt zum nächsten.
interessante é o efeito dominó, ou seja, uma pequena vitória leva a outra.
Das gemachte Bett kann dich dazu bringen, dir ein besseres Frühstück
Arrumar a cama pode te levar a preparar um café da manhã melhor, que te leva a começar o
zuzubereiten, sodass du anschließend konzentrierter mit der Arbeit
trabalho com mais foco.
beginnst.

In der Psychologie spricht man dabei von Verhaltensträgheit, also
É o que na psicologia a gente chama de efeito de inércia comportamental, que é a tendência da
der Neigung, das gegenwärtige Verhalten fortzusetzen und auch die
pessoa manter o comportamento atual, fazendo tudo mais direitinho.
nächsten Dinge gewissenhafter zu erledigen. Weitere kleine Erfolge
Outras microvitórias podem ser
können sein, dein benutztes Geschirr abzuwaschen, eine längst fällige
lavar a louça que você suja, responder aquele e-mail atrasado, limpar a mesa antes de começar o
E-Mail zu beantworten oder den Schreibtisch aufzuräumen, bevor der
dia.
Tag beginnt. All das schafft einen Schwung, der dich durch den Tag trägt.
Tudo isso cria aquele impulso que empurra o dia pra frente.

Der zweite Punkt ist frühes Aufstehen. Dabei geht es nicht um
Segunda coisa, acordar cedo. E isso não é sobre seguir modas ou
Trends oder Zauberformeln, sondern darum, dem täglichen Durchein-
fórmulas mágicas, é sobre ganhar uma vantagem sobre o caos do dia.
ander einen Schritt voraus zu sein. Einige Untersuchungen bringen die
Algumas pesquisas associam a preferência por
Vorliebe für frühes Aufstehen mit Eigeninitiative in Verbindung, doch
acordar cedo à proatividade, mas isso não significa que esse horário seja o melhor para todos.
deshalb ist diese Tageszeit nicht für alle am besten geeignet. Wenn du
Quando
aufwachst, bevor die Nachrichten und die Anforderungen von außen auf
você desperta antes do fluxo de mensagens, antes das demandas externas, você começa o dia numa
dich einströmen, beginnst du den Tag auf einer unbeschriebenen Seite.
tela limpa.
Das bedeutet nicht, dass alle um fünf Uhr morgens aufstehen müssen.
Isso não significa que todo mundo deva levantar às 5 da manhã.

Es bedeutet, deinen passenden Zeitpunkt zu finden, an dem dein Kopf
Significa encontrar o teu horário estratégico, aquele momento em que a tua mente ainda não tá
noch nicht von der Welt überfüllt ist.
congestionada pelo mundo.

Das kann um halb sieben oder um sieben sein. Entscheidend ist, dass du
Pode ser às 6:30, pode ser às 7, enfim. O importante é que você desperte
bewusst in den Tag startest, statt dich vom Tag aus dem Bett drängen
para o dia, e não que o dia te empurre para fora da cama.
zu lassen. Die unscheinbare Gewohnheit, vor dem Trubel aufzustehen,
O hábito silencioso de acordar antes da muvuca, isso gera uma sensação de controle
vermittelt dir das Gefühl, dein Leben selbst zu gestalten und in der
e de autoria sobre a vida.
Hand zu haben.

Wann bist du zuletzt ohne Handy in der Hand spazieren gegangen,
Olha, quando foi a última vez que você caminhou sem celular na mão, simplesmente andando,
einfach nur gegangen, hast die Luft gespürt und den Geräuschen um dich
sentindo o ar, ouvindo os sons ao redor?
herum zugehört? Untersuchungen deuten darauf hin, dass der Kontakt
Pesquisas sugerem que o contato com ambientes naturais pode favorecer
mit natürlichen Umgebungen die Erholung der Aufmerksamkeit und das
a recuperação da atenção e o bem-estar.
Wohlbefinden fördern kann. Ein Spaziergang ohne Ablenkungen kann
Caminhar sem distrações pode abrir espaço para deixar os
Raum dafür schaffen, die Gedanken frei fließen zu lassen. Ein Zustand,
pensamentos fluírem. Um estado em
in dem die Gedanken schweifen und scheinbar unzusammenhängende
que a mente divaga e conecta ideias que aparentemente são desconexas.
Ideen miteinander verbinden.

Genau in diesem geistigen Zustand entstehen häufig wichtige Einsichten
É exatamente o tipo de estado mental em que grandes insights, ideias novas costumam surgir.
und neue Ideen. In dieser Stille kann dein Kopf durchatmen, sich
É nesse silêncio que a tua mente respira, se organiza e te mostra soluções
ordnen und Lösungen finden, die dir unter ständigem Reizbeschuss
que não aparecem quando você tá mergulhado em estímulos constantes.
verborgen bleiben.

Der vierte Punkt: Ist dir schon aufgefallen, dass du drei Stunden
Quarta coisa, você já percebeu como pode passar 3 horas trabalhando e sentir que não produziu
arbeiten kannst und trotzdem das Gefühl hast, nichts geschafft zu
nada?
haben? Das liegt daran, dass wir oft in einem zerstückelten Arbeitsmodus
Isso acontece porque muitas vezes a gente tá imerso em um modo de trabalho

stecken, unterbrochen von Benachrichtigungen, sozialen Medien und
fragmentado, ou seja, com notificações, com redes sociais, com e-mails.
E-Mails. Die Stunde konzentrierter Arbeit, wie C. Newport sie beschreibt,
Então, a prática da hora de trabalho profundo, como tá descrita por C Newport, ela
bedeutet deshalb, Zeitblöcke einzuplanen, und seien es nur einzelne
consiste em escolher blocos de tempo, mesmo que sejam de apenas uma hora em que você elimina
Stunden, in denen du sämtliche Ablenkungen bewusst ausschaltest.
todas as distrações deliberadamente.

Nach einer Unterbrechung, etwa durch eine Benachrichtigung auf dem
Depois de uma interrupção, como ver uma notificação no celular, retomar a tarefa pode exigir
Handy, kann es Zeit und Mühe kosten, zur Aufgabe zurückzufinden.
tempo e esforço.
Das bedeutet, dass ein kurzer Blick auf WhatsApp mehr Aufmerksam-
Isso significa que aquela checadinha no WhatsApp pode custar mais atenção do que parece.
keit kosten kann, als es scheint. Die unscheinbare Gewohnheit, sechzig
Então, criar um hábito silencioso de manter 60
Minuten ununterbrochen konzentriert zu arbeiten, kann deshalb wert-
minutos de foco ininterrupto, isso pode ser mais valioso do que um dia inteiro de trabalho picotado
voller sein als ein ganzer Tag, der durch Ablenkungen zerschnitten wird.
por distrações.

Fünfte Gewohnheit: Denk daran, dass Wasser einen großen Teil des men-
Quinto hábito: lembre-se de que a água compõe uma grande parte do corpo humano e é essencial
schlichen Körpers ausmacht und für seine Funktionen unverzichtbar ist.
para seu funcionamento.
Flüssigkeitsmangel kann das Wohlbefinden und die Leistung bei manchen
A desidratação pode prejudicar o bem-estar e o desempenho em algumas tarefas, embora os efeitos
Aufgaben beeinträchtigen, wobei die Auswirkungen je nach Person und
variem conforme a pessoa e as condições.
Umständen unterschiedlich ausfallen. Regelmäßig Wasser zu trinken ist
Pois é, beber água regularmente não apenas é
also nicht nur ein allgemeiner Wohlfühltipp, sondern auch eine neuro-
um conselho de bem-estar, como também é uma estratégia neurofisiológica para manter uma alta
physiologische Strategie, um leistungsfähig zu bleiben.
performance.

Ein einfaches Glas Wasser gleich nach dem Aufwachen und über den
Um simples copo d'água logo ao acordar e um consumo fracionado de líquidos ao longo do dia.
Tag verteiltes Trinken. Das kann deine Energie gleichmäßiger unterstüt-
Isso pode melhorar a tua energia de forma mais estável do que
zen als mehrere Tassen Kaffee. Nun kommt die wunderbare sechste
várias xícaras de café. Esse sexto hábito agora é maravilhoso: ler um
Gewohnheit: jeden Tag ein wenig lesen. Die meisten Menschen ahnen
pouquinho todo dia. A maioria das pessoas nem imaginam que
gar nicht, wie viel sie in einem Jahr lesen können. Zehn Seiten täglich, die
pode ler ao longo de um ano. Saiba que ler 10 páginas diárias,