1. Once hábitos silenciosos que cambian tu vida

1. Onze hábitos silenciosos que mudam a vida



¿Te has fijado en que muchas personas pasan la vida esperando un
Você já reparou que muita gente passa a vida esperando um grande momento de virada, sei lá, um
gran cambio, como un trabajo nuevo, una transformación radical o
emprego novo, uma mudança drástica, uma inspiração repentina, acreditando que só uma coisa
una inspiración repentina, convencidas de que solo algo extraordinario
enorme é que é capaz de transformar o rumo das coisas.
puede cambiar el rumbo de las cosas? La verdad es muy distinta.
A verdade é bem diferente.
Los grandes cambios rara vez llegan haciendo ruido. La mayoría de
As grandes mudanças, elas raramente chegam com barulho. A maioria das
los cambios duraderos llegan en silencio. Son esas pequeñas decisiones
mudanças duradouras chega é no silêncio. São aquelas pequenas escolhas que a
que repetimos con constancia y que refuerzan hábitos, moldean nuestra
gente repete com consistência e que reforçam hábitos, moldam o nosso comportamento e ajudam a
conducta y ayudan a construir nuestro futuro.
construir o nosso futuro.

En este capítulo vamos a explorar once hábitos silenciosos que
Neste capítulo, a gente vai dar uma olhada em 11 hábitos silenciosos que têm o poder real de mudar
pueden cambiar tu vida para siempre. Antes de cualquier otra cosa,
a tua vida para sempre. Antes de qualquer coisa, pense nisso.
piensa en esto. Te despiertas, y tu cama es un desastre. Parece
Você acorda e a cama tá desarrumada. Parece
insignificante, ¿verdad? Pero hay un detalle. Dejar la cama así puede
uma coisa insignificante, certo? Só que tem o seguinte. Deixar a cama daquele jeito pode
reforzar en ti la sensación de que da igual. Ahora imagina que haces la
reforçar em você a sensação de que tanto faz. Agora imagine que pouco depois de
cama poco después de levantarte.
levantar você arruma a cama.

Es una pequeña victoria. Completar pequeñas tareas puede darte satis-
Essa é uma microvitória. Completar pequenas tarefas pode trazer satisfação e reforçar a
facción y reforzar tus ganas de seguir adelante. Lo que lo hace aún más
vontade de continuar. E o mais interessante é o efeito
interesante es el efecto dominó: una pequeña victoria conduce a otra.
dominó, ou seja, uma pequena vitória leva a outra.
Hacer la cama puede animarte a preparar un mejor desayuno y ayudarte
Arrumar a cama pode te levar a preparar um café da manhã melhor, que te leva a começar o
a empezar a trabajar con más concentración.
trabalho com mais foco.

Una pequeña acción puede dar impulso a la siguiente: empezar por
Uma pequena ação pode dar impulso à seguinte: começar organizando algo simples pode ajudar
organizar algo sencillo puede ayudarte a cuidar también otras tareas.
você a manter o cuidado com outras tarefas.
Otras pequeñas victorias pueden ser lavar los platos que ensucias,
Outras microvitórias podem ser lavar a louça que você suja, responder aquele e-mail atrasado,
responder ese correo pendiente o despejar la mesa antes de empezar el
limpar a mesa antes de começar o dia.
día. Todas estas acciones generan un impulso que te ayuda a avanzar a lo
Tudo isso cria aquele impulso que empurra o dia pra frente.
largo del día.

El segundo hábito es levantarte temprano. No se trata de seguir modas
Segunda coisa, acordar cedo. E isso não é sobre seguir modas ou
ni fórmulas mágicas, sino de adelantarte al caos del día. Madrugar puede
fórmulas mágicas, é sobre ganhar uma vantagem sobre o caos do dia. Acordar cedo pode
ayudar a algunas personas a organizar el día, pero ese horario no es el
ajudar algumas pessoas a organizar o dia, mas esse horário não é o melhor para todos.
mejor para todo el mundo. Cuando te despiertas antes de que empiecen
Quando você desperta antes do fluxo de mensagens, antes
a llegar los mensajes y las exigencias de los demás, comienzas el día con
das demandas externas, você começa o dia numa tela limpa.
la mente despejada. Eso no significa que todo el mundo deba levantarse
Isso não significa que todo mundo deva levantar às 5 da manhã.
a las cinco de la mañana. Significa encontrar el tiempo que funciona
Significa encontrar o teu horário estratégico, aquele
estratégicamente para ti, cuando tu mente aún no se ha llenado de las
momento em que a tua mente ainda não tá congestionada pelo mundo.
exigencias del mundo.

Puede ser a las seis y media o a las siete, por ejemplo. Lo importante es
Pode ser às 6:30, pode ser às 7, enfim. O importante é que
despertarte con ganas de afrontar el día, en vez de dejar que el día te
você desperte para o dia, e não que o dia te empurre para fora da cama.

saque de la cama a empujones. El hábito silencioso de levantarte antes
O hábito silencioso de acordar antes da muvuca, isso
de las prisas puede darte una sensación de control sobre tu vida.
gera uma sensação de controle e de autoria sobre a vida.

¿Cuándo fue la última vez que saliste a caminar sin llevar el teléfono en
Olha, quando foi a última vez que você caminhou sem celular na mão, simplesmente andando,
la mano, sintiendo el aire y escuchando los sonidos a tu alrededor? El
sentindo o ar, ouvindo os sons ao redor? O
contacto con entornos naturales puede ser una oportunidad para hacer
contato com ambientes naturais pode ser uma oportunidade de fazer uma pausa, descansar a
una pausa, descansar la atención y cuidar el bienestar. Caminar sin
atenção e cuidar do bem-estar. Caminhar sem
distracciones puede dar espacio para que tus pensamientos fluyan. Un
distrações pode abrir espaço para deixar os pensamentos fluírem. Um
estado en el que la mente divaga y conecta ideas que aparentemente
estado em que a mente divaga e conecta ideias que aparentemente são desconexas.
no guardan relación.

Es precisamente en ese estado mental cuando suelen surgir grandes
É exatamente o tipo de estado mental em que grandes insights, ideias novas costumam surgir.
intuiciones e ideas nuevas. En esa tranquilidad, tu mente puede respirar,
É nesse silêncio que a tua mente respira, se organiza e te
organizarse y mostrarte soluciones que permanecen ocultas cuando
mostra soluções que não aparecem quando você tá mergulhado em estímulos constantes.
estás rodeado de estimulación constante.

El cuarto hábito: ¿alguna vez has trabajado durante tres horas y has
Quarta coisa, você já percebeu como pode passar 3 horas trabalhando e sentir que não produziu
sentido como si no hubieras logrado nada? Eso ocurre porque a menudo
nada? Isso acontece porque muitas vezes a
trabajamos de forma fragmentada, entre notificaciones, redes sociales
gente tá imerso em um modo de trabalho fragmentado, ou seja, com notificações, com redes
y correos electrónicos. La práctica del trabajo profundo, tal como la
sociais, com e-mails. Então, a prática da hora de trabalho profundo, como tá descrita
describe Cal Newport, consiste en reservar bloques de tiempo, aunque
por C Newport, ela consiste em escolher blocos de tempo, mesmo que sejam de apenas uma hora
sean de una sola hora, durante los cuales eliminas deliberadamente
em que você elimina todas as distrações deliberadamente.
todas las distracciones.

Después de una interrupción, como mirar una notificación en el teléfono,
Depois de uma interrupção, como ver uma notificação no celular, retomar a tarefa pode exigir
retomar la tarea puede requerir tiempo y esfuerzo. Eso significa que
tempo e esforço. Isso significa que

echar un vistazo a WhatsApp puede costarte más atención de lo que
aquela checadinha no WhatsApp pode custar mais atenção do que parece.
parece. Por eso, crear el hábito silencioso de mantener sesenta minutos
Então, criar um hábito silencioso de manter 60 minutos de foco ininterrupto, isso pode
de concentración ininterrumpida puede ser más valioso que una jornada
ser mais valioso do que um dia inteiro de trabalho picotado por distrações.
entera fragmentada por distracciones.

Quinto hábito: recuerda que el agua constituye una gran parte del
Quinto hábito: lembre-se de que a água compõe uma grande parte do corpo humano e é essencial
cuerpo humano y es esencial para su funcionamiento. La deshidratación
para seu funcionamento. A desidratação pode
puede perjudicar el bienestar y el rendimiento en algunas tareas, aunque
prejudicar o bem-estar e o desempenho em algumas tarefas, embora os efeitos variem conforme a
sus efectos varían según la persona y las circunstancias. Beber agua
pessoa e as condições. Pois é, beber
con regularidad ayuda a mantener la hidratación, que forma parte del
água regularmente ajuda a manter a hidratação, que faz parte do cuidado com o bem-estar no dia a
cuidado del bienestar cotidiano.
dia.

Un simple vaso de agua al despertar y pequeñas tomas de líquidos a lo
Um simples copo d'água logo ao acordar e um consumo fracionado de líquidos ao longo do dia.
largo del día. Eso puede ayudarte a mantener una energía más estable
Isso pode melhorar a tua energia de forma mais estável do que várias xícaras de
que varias tazas de café. El sexto hábito es maravilloso: leer un poco cada
café. Esse sexto hábito agora é maravilhoso: ler um pouquinho todo
día. La mayoría de las personas ni siquiera imagina cuánto puede leer a
dia. A maioria das pessoas nem imaginam que pode ler ao longo de um ano.
lo largo de un año. Leer diez páginas diarias, un hábito que solo te ocupa
Saiba que ler 10 páginas diárias, um hábito que só vai te ocupar por uns
entre diez y veinte minutos al día, equivale a unas 3.650 páginas al año,
10 ou 20 minutos por dia, isso significa ler cerca de 3.650 páginas em um ano, ou seja, de 12 a 15
es decir, entre doce y quince libros completos.
livros completos.