1. Eleven Quiet Habits That Can Change Your Life

1. Onze hábitos silenciosos que mudam a vida



Have you noticed how many people spend their lives waiting for a major
Você já reparou que muita gente passa a vida esperando um grande momento de virada, sei lá, um
turning point, perhaps a new job, a drastic change, or a sudden burst of
emprego novo, uma mudança drástica, uma inspiração repentina, acreditando que só uma coisa
inspiration, believing that only something huge can change the course of
enorme é que é capaz de transformar o rumo das coisas.
their lives? The truth is very different. Big changes rarely arrive
A verdade é bem diferente. As grandes mudanças, elas raramente
with a fanfare. Most lasting changes happen quietly. They are
chegam com barulho. A maioria das mudanças duradouras chega é no silêncio. São aquelas
those small choices we make consistently, reshaping our brains, molding
pequenas escolhas, né, que a gente repete com consistência e que reprogramam o nosso cérebro,
our behavior, and building our future.
que moldam o nosso comportamento e constroem o nosso futuro.

In this chapter, we will explore eleven quiet habits that can truly change
Neste capítulo, a gente vai dar uma olhada em 11 hábitos silenciosos que têm o poder real de mudar
your life for good. Before anything else, think about this. You wake
a tua vida para sempre. Antes de qualquer coisa, pense nisso. Você acorda
up, and your bed is a mess. It seems insignificant, right? But here is
e a cama tá desarrumada. Parece uma coisa insignificante, certo? Só que tem o
the thing. If you leave it that way, you are already sending your brain the
seguinte. Se você deixar a cama daquele jeito, né, você já envia para o seu cérebro a mensagem
message that it does not matter. Now imagine making your bed shortly
de que tanto faz. Agora imagine que pouco depois de levantar você
after getting up.
arruma a cama.

That is a small win. Completing small tasks can bring satisfaction and
Essa é uma microvitória. Completar pequenas tarefas pode trazer satisfação e reforçar a
strengthen your desire to keep going. What makes it even more inter-
vontade de continuar. E o mais interessante é o efeito dominó, ou
esting is the domino effect: one small win leads to another. Making your
seja, uma pequena vitória leva a outra. Arrumar a cama
bed may encourage you to prepare a better breakfast, which helps you
pode te levar a preparar um café da manhã melhor, que te leva a começar o trabalho com mais foco.
start work with greater focus.

In psychology, this is called behavioral inertia: the tendency to maintain
É o que na psicologia a gente chama de efeito de inércia comportamental, que é a tendência da
your current behavior and keep doing things a little more carefully. Other
pessoa manter o comportamento atual, fazendo tudo mais direitinho. Outras
small wins might include washing the dishes you use, answering that
microvitórias podem ser lavar a louça que você suja, responder aquele e-mail atrasado, limpar a
overdue email, or clearing your desk before starting the day. All of these
mesa antes de começar o dia. Tudo isso cria
create momentum that carries your day forward.
aquele impulso que empurra o dia pra frente.

The second habit is waking up early. This is not about following trends
Segunda coisa, acordar cedo. E isso não é sobre seguir modas ou fórmulas
or magic formulas; it is about getting a head start on the day's chaos.
mágicas, é sobre ganhar uma vantagem sobre o caos do dia.
Some studies associate a preference for waking up early with being
Algumas pesquisas associam a preferência por acordar cedo à proatividade, mas isso não significa
proactive, but that does not mean this schedule is best for everyone.
que esse horário seja o melhor para todos.
When you wake up before the messages start pouring in and other
Quando você desperta antes do fluxo de mensagens, antes das demandas externas, você começa o
people's demands take over, you begin your day with a clean slate. That
dia numa tela limpa. Isso
does not mean everyone should get up at five in the morning. It means
não significa que todo mundo deva levantar às 5 da manhã. Significa
finding the time that works strategically for you, when your mind has not
encontrar o teu horário estratégico, aquele momento em que a tua mente ainda não tá
yet become crowded with the demands of the world.
congestionada pelo mundo.

It could be six thirty, or seven, for example. What matters is waking up
Pode ser às 6:30, pode ser às 7, enfim. O importante é que você desperte
ready to meet the day, rather than letting the day push you out of bed.
para o dia, e não que o dia te empurre para fora da cama.

The quiet habit of waking before the rush can give you a sense of control
O hábito silencioso de acordar antes da muvuca, isso gera uma sensação de controle e de autoria
and ownership over your life.
sobre a vida.

When was the last time you took a walk without holding your phone,
Olha, quando foi a última vez que você caminhou sem celular na mão, simplesmente andando,
simply walking, feeling the air, and listening to the sounds around you?
sentindo o ar, ouvindo os sons ao redor?
Research suggests that spending time in natural surroundings may help
Pesquisas sugerem que o contato com ambientes naturais pode favorecer a recuperação da atenção
restore attention and support well-being. Walking without distractions
e o bem-estar. Caminhar sem distrações pode abrir
can create room for your thoughts to flow. A state in which your mind
espaço para deixar os pensamentos fluírem. Um estado em que a mente divaga e
wanders and connects ideas that seem unrelated.
conecta ideias que aparentemente são desconexas.

That is precisely the kind of mental state in which important insights
É exatamente o tipo de estado mental em que grandes insights, ideias novas costumam surgir.
and new ideas often emerge. In that quiet, your mind can breathe,
É nesse silêncio que a tua mente respira, se organiza e
organize itself, and show you solutions that remain hidden when you are
te mostra soluções que não aparecem quando você tá mergulhado em estímulos constantes.
surrounded by constant stimulation.

The fourth habit: have you ever worked for three hours and felt as
Quarta coisa, você já percebeu como pode passar 3 horas trabalhando e sentir que não produziu
though you had accomplished nothing? This happens because we often
nada? Isso acontece porque muitas vezes a gente
work in a fragmented way, constantly interrupted by notifications, social
tá imerso em um modo de trabalho fragmentado, ou seja, com notificações, com redes sociais, com
media, and email. The practice of deep work, as described by Cal
e-mails. Então, a prática da hora de trabalho profundo, como tá descrita por C
Newport, involves choosing blocks of time, even just an hour, during
Newport, ela consiste em escolher blocos de tempo, mesmo que sejam de apenas uma hora em que
which you deliberately eliminate every distraction.
você elimina todas as distrações deliberadamente.

After an interruption, such as checking a notification on your phone,
Depois de uma interrupção, como ver uma notificação no celular, retomar a tarefa pode exigir
returning to your task can take time and effort. That means a quick
tempo e esforço. Isso significa que aquela
glance at WhatsApp may cost more of your attention than you realize.
checadinha no WhatsApp pode custar mais atenção do que parece.
Developing the quiet habit of maintaining sixty minutes of uninterrupted
Então, criar um hábito silencioso de manter 60 minutos de foco ininterrupto, isso pode ser mais

focus can therefore be more valuable than an entire workday chopped
valioso do que um dia inteiro de trabalho picotado por distrações.
up by distractions.

The fifth habit: remember that water makes up a large part of the
Quinto hábito: lembre-se de que a água compõe uma grande parte do corpo humano e é essencial
human body and is essential to its functioning. Dehydration can affect
para seu funcionamento. A desidratação pode prejudicar
your well-being and performance on some tasks, although its effects
o bem-estar e o desempenho em algumas tarefas, embora os efeitos variem conforme a pessoa e as
vary from person to person and with the circumstances. Drinking water
condições. Pois é, beber água
regularly is therefore more than a general wellness tip; it also supports
regularmente não apenas é um conselho de bem-estar, como também é uma estratégia
the physiological processes that help you perform well.
neurofisiológica para manter uma alta performance.

A simple glass of water when you wake up, followed by regular drinks
Um simples copo d'água logo ao acordar e um consumo fracionado de líquidos ao longo do dia.
throughout the day. This may help keep your energy steadier than
Isso pode melhorar a tua energia de forma mais estável do que várias
several cups of coffee. The sixth habit is a wonderful one: read a little
xícaras de café. Esse sexto hábito agora é maravilhoso: ler um pouquinho todo dia.
every day. Most people do not even realize how much they could read
A maioria das pessoas nem imaginam que pode ler ao longo de um ano.
in a year. Reading ten pages a day, a habit that takes only about ten
Saiba que ler 10 páginas diárias, um hábito que só vai te ocupar por uns 10 ou 20
to twenty minutes, adds up to roughly 3,650 pages a year, or twelve to
minutos por dia, isso significa ler cerca de 3.650 páginas em um ano, ou seja, de 12 a 15 livros
fifteen complete books.
completos.