Die Kraft kleiner Entscheidungen

A força das pequenas escolhas

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

01

Kleine Erfolge

Pequenas vitórias



In diesem Kapitel schauen wir uns elf unscheinNeste capítulo, a gente vai dar uma olhada em 11 hábitos silenciosos que
bare Gewohnheiten an, die dein Leben tatsächlich
têm o poder real de mudar a tua vida para sempre.
dauerhaft verändern können. Denk zunächst einmal
Antes de qualquer coisa, pense
darüber nach. Du wachst auf, und dein Bett ist
nisso. Você acorda e a cama tá desarrumada.
ungemacht. Das scheint eine Kleinigkeit zu sein, oder?
Parece uma coisa insignificante, certo?
Doch dabei geschieht Folgendes. Wenn du das Bett
Só que tem o seguinte. Se você deixar a cama
so lässt, gibst du deinem Gehirn bereits die Botschaft,
daquele jeito, né, você já envia para o seu cérebro a mensagem de que
dass es nicht darauf ankommt. Stell dir nun vor, du
tanto faz. Agora imagine que pouco
machst kurz nach dem Aufstehen dein Bett.
depois de levantar você arruma a cama.

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

