

# Projeto Criando Hábito



Por Giulia Bogo  
[@giuliabogo.yoga](https://www.instagram.com/giuliabogo.yoga)

# Programação

Aula inaugural: Como criar hábitos.

Dia 1 - Esticar

Dia 2 - Centrar

Dia 3 - Soltar

Dia 4 - Energizar

Dia 5 - Focar

Dia 6 - Acalmar

Dia 7 - Clarear

Aula final: Como continuar

# Porque é tão difícil criar hábitos?

Nossa mente tem uma mania de colocar muitas prioridades (e não fazer nenhuma).

Mas nosso corpo sabe exatamente o que vem primeiro:

## 1- Sobrevivência.

Se sua vida estiver ameaçada (ou seu corpo achar que está) ele fará tudo para você sobreviver, sem economizar esforços e energia.

## 2-Economizar energia.

Caso sua sobrevivência esteja garantida, seu corpo entra no modo economia de energia.

Quando você faz as coisas no automático, pelo caminho que você já conhece.

Como dirigir sabe?

Você já não pensa pra trocar a marcha, só faz no automático



A questão é que, TUDO QUE É NOVO ou diferente gasta mais energia pra ser feito.

E como já vimos, o corpo quer economizar energia.

Por isso é TÃO difícil sair da zona de conforto e criar um hábito novo. Mesmo que você já saiba o quanto isso vai fazer bem pra sua vida.

A zona de conforto não é de fato confortável, ela só é conhecida!

Mas calma, essa energia extra só será gasta enquanto algo é novidade!

Zona de conforto



Zona de conhecimento

Mas calma, essa energia extra só será gasta enquanto algo é novidade!

Logo que você se acostuma, essa tarefa nova vira conhecida.

E seu corpo entende  
CONHECIDO = CONFORTÁVEL.

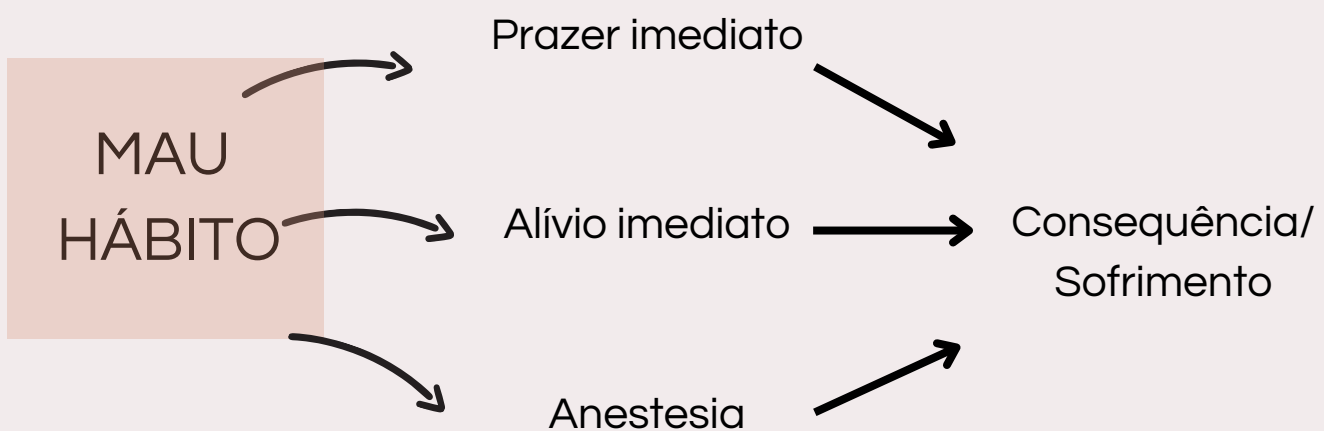
O esforço para repetir aquela tarefa reduz muito!

# Como se cria um hábito?

Antes de dar a resposta, vamos dar uma olhadinha naqueles hábitos mais fáceis de criar.

## MAUS HÁBITOS

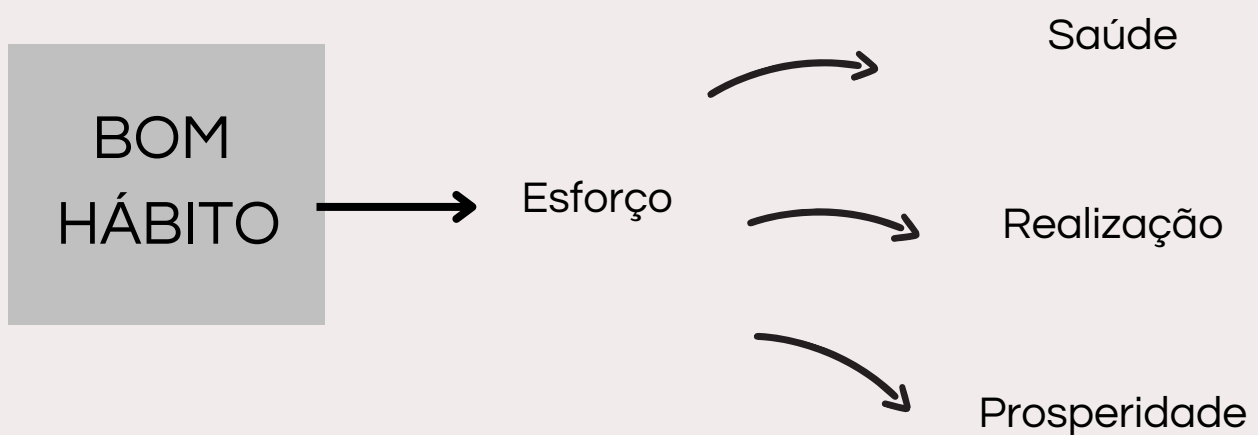
(São todos aqueles que te afastam de viver uma vida com saúde e alinhada com seus sonhos)



O mau hábito primeiro te dá prazer, e por isso você facilmente volta a repetir.

Mas depois, trás sofrimento.

E com o bom hábito é exatamente o contrário



Por isso é mais difícil começar

A resposta para a pergunta: "Como se cria um hábito?" é:

REPETIÇÃO COM CONSISTÊNCIA

Mas como repetir se primeiro vai ser "ruim", pra só depois começar a ser bom?

Você precisa de MOTIVO CLARO E SIMPLES

Porque você quis começar esse hábito novo? Pergunte-se "por que" até chegar em um motivo real!

Ex: Fazer Yoga. Porque? Pra me conhecer melhor. Por que? Pra começar a viver uma vida que faça sentido pra mim. Por que? Porque não quero mais viver essa vida automática, estou infeliz.

"Onde você está é o resultado de quem você era. Mas pra onde você vai depende inteiramente de quem você escolhe ser a partir desse momento." Hal Elrod O Milagre da Manhã.

Pergunte-se: Quem eu quero ser? E o que preciso fazer pra ser essa pessoa?



# Teoria dos 30 dias

Nem 7, nem 14, nem 21...30!

Te explico o porque:

Cuidado pra não usar o respeito ao corpo como muleta nessa etapa!  
Você vai se sentir cansada, faz assim mesmo.

→ 10 dias- "Insuportável" , sofrimento



Cuidado com a recaída, o hábito antigo ainda é mais fácil

→ 20 dias - desconfortável, porem mais fácil



→ 30 dias - Inabalável, já criou, agora reforço



cuidado: abrir excessão pode ser perder tudo

Algumas coisas que podem te ajudar nesse processo:

#### COMPROMETIMENTO EXTERNO

- Público: falar pra alguém
- Financeiro: comprar um curso

#### FERRAMENTA CORRETA

- ex: corrida com o tênis certo

#### OBJETIVO REALISTA

- algo realmente possível, nem de mais, nem de menos.
- se não você vai se frustrar e parar

Não é só sobre criar hábitos saudáveis

É sobre como vai ser o resto da sua vida

# Antes de começar

No projeto criando hábito você receberá uma prática rápida e estratégica por dia, durante 7 dias.

E tão importante quanto fazer as práticas, é comemorar o seu processo.

Por isso eu quero que desde já você defina como vai celebrar esse passo que você decidiu dar!

A celebração pode ser algo como tomar um chá apreciando o sabor e a paisagem ou até fazer um passeio que você queria muito.

As únicas regras são: Ser possível pra você (não coloque algo que não pode pagar por exemplo)  
Não estar vinculado a um anestésico/fuga sua.

Escreva aqui qual será sua celebração quando terminar esses 7 dias:

---

---

---

# Checklit

## DIA 1

Prática para esticar

Gratidão do dia: \_\_\_\_\_

## DIA 2

Prática para centrar

Gratidão do dia: \_\_\_\_\_

## DIA 3

Prática para soltar

Gratidão do dia: \_\_\_\_\_

## DIA 4

Prática para energizar

Gratidão do dia: \_\_\_\_\_

## DIA 5

Prática para focar

Gratidão do dia: \_\_\_\_\_

## DIA 6

Prática para acalmar

Gratidão do dia: \_\_\_\_\_

## DIA 7

Prática para clarear

Gratidão do dia: \_\_\_\_\_

# E agora?

Agora é sua vez de fazer seu planejamento.

Você não precisa obrigatoriamente praticar todos os dias, mas para ter resultado é importante fazer pelo menos 2x por semana.

Dentro do curso Yoga em casa você pode escolher suas aulas por tempo de duração, nível ou tema.

Você não precisa seguir a ordem dos módulos, pode encontrar a aula para a sua necessidade naquele momento e fazer.

Mas como os primeiros 30 dias são determinantes na criação de um novo hábito, resolvi te ajudar.

Preparei algumas trilhas de aulas para situações específicas. Comece pela que fizer mais sentido pra você agora:

- Trilha 1 - para quem tem pouco tempo
- Trilha 2 - tô perdida
- Trilha 3 - tô enferrujada (corpo rígido ou sedentária)
- Trilha 4 - forte poderosa com yoga

Você encontra essas trilhas no módulo de boas vindas do curso.