

RESUMO AULA 1 COMO CRIAR HÁBITOS

Angela Duarte - 24/jan/2021

DEFINIÇÕES IMPORTANTES



O que são hábitos e porque os criamos?

Ações conscientes ou inconscientes que repetimos para economizar energia do nosso cérebro na tomada de decisões.

Micro-hábitos: quebrar seu hábito em ações tão pequenas e fáceis que fica impossível não cumprí-las. Ex.: Ler 1 página, fazer 3 abdominais, meditar 5 min.

Hábitos angulares: hábitos que quando consolidados em nossa vida, nos ajudam a criar outros hábitos positivos. Ex.: meditação e exercício físico.

CICLO DO HÁBITO



CRIAR HÁBITOS SUSTENTÁVEIS NO TEMPO

1) Escolha 1 **HÁBITO RUIM** que você faz inconscientemente, e crie um **HÁBITO POSITIVO** para **SUBSTITUÍ-LO**, que te dê uma recompensa similar. **CRIE** um gatilho que inicia esse novo hábito.

2) Entenda seu **PORQUÊ** (razões, crenças) e **PARA QUEM**, lembrando que essa mudança de hábito tem que ser importante **PARA VOCÊ**.

3) **AUTO-CONHECIMENTO:** observe-se para descobrir seus gatilhos, as recompensas que te movem e seus **SABOTADORES INTERNOS** (crenças, traumas passados, baixa auto-estima, más influencias do seu ciclo social).

4) **SUPORTE:** procure profissionais capacitados que tratam a **CAUSA** e não só sintomas. O poder de um **GRUPO** também colabora muito em criar hábitos.

**NÃO PERCA A PRÓXIMA AULA DIA 31/JAN AS 19HS,
VIA LIVE DO INSTAGRAM @ANGIEDUPE
TEMA: "ROTINAS E RITUAIS"**

Veremos como é muito mais fácil e eficaz quando criamos hábitos que respeitem nosso relógio biológico, porque precisamos de rotinas, e como a **CRONOBIOLOGIA** pode nos ajudar a entender quais hábitos são **REALMENTE SAUDÁVEIS**.

CONTATOS:
WWW.ANGIEDUPE.COM.BR
EMAIL: OLA@ANGIEDUPE.COM.BR
FACEBOOK.COM/ANGIEDUPE