



ESTANTE LIVRE

O PEQUENO LIVRO DE GRANDES MUDANÇAS

A abordagem sem esforço para quebrar qualquer hábito

De DR. AMY JOHNSON - 2016 - 200 PÁGINAS

"Este título pode ser fictício, a tradução original deste título pode ainda não existir."

MELHORES IDEIAS

Hábitos de pensamentos

Hábitos mostram
nossa saúde mental

Você faz o melhor que pode

Desconsidera sua urgência

Impulsos são seu alarme

Hábitos são impessoais

Parte inferior do cérebro
vs parte superior

O passageiro irritante

Playlist

Não pare no cérebro

Sentimos nossos pensamentos

Impasse mental

+ Espaço, seja um bobo

Sabedoria inata

Criando hábitos
de dentro para fora

A autora do livro, Dra. Amy Johnson, Phd sofreu com bulimia e compulsão alimentar por 8 anos. Ela procurou várias formas de terapias e medicinas holísticas, mas foi através de um entendimento sobre como a nossa experiência é criada que seus hábitos começaram a mudar drasticamente. Amy fala que ter maus hábitos não significa que alguém tem uma doença ou transtorno mental, ela aponta para o fato de que não há nada intrinsecamente errado com a gente, não há necessidade de nos "concertar".

O que é preciso é somente um maior discernimento sobre o que hábitos são, de onde eles vem e como funcionam. Quanto mais noção nós temos sobre a natureza dos hábitos, menos força eles tem sobre nós. Assim, a mudança ocorre naturalmente.

Insights - ou realizações - são o que irá fazer a diferença entre continuar com o hábito ou não. Este entendimento que a Amy trás não é intelectual, não é um conceito ou teoria, mas sim uma compreensão de como hábitos realmente são. Se nós só entendermos no nível do intelecto, é ainda muito superficial, provavelmente não acarretará mudanças nos nossos comportamentos, mas é um começo. A autora sugere uma transformação muito mais intuitiva, quando começamos a ter insights percebemos que estamos já agindo diferente sem nenhum esforço desnecessário.

Então, nesta revisão as grandes ideias não vão ser tão práticas, mas sim mais explicativas para você ter realizações.

Hábitos de pensamento

Neste livro a autora descreve hábitos de uma maneira ampla como: Pensamentos ou comportamentos repetitivos que uma pessoa deseja não experienciar.

Amy aborda dois tipos de hábitos, os comportamentais (como trabalhar demasiadamente, compulsão alimentar, passar muito tempo na internet, o gasto excessivo em compras, etc.) e os hábitos de pensamento ou mentais (como medo de falar em público, medo de altura, medo de ser julgado por outros, preocupação de algo ruim acontecer, etc.)

Mas ela fala que todo hábito, incluso os comportamentais, são primeiro hábitos de pensamento. Que nossos comportamentos repetitivos vem de impulsos urgentes que sentimos, e estes impulsos, por sua vez, são pensamentos muito atraentes e convincentes que passam pela nossa mente.

Então ao invés de tentar mudar o comportamento em si, Amy aponta para a nascente do problema, de como nossos pensamentos e estado mental criam nossos hábitos.

Hábitos mostram nossa saúde mental

Nós temos comportamentos repetitivos por algum motivo, se estes hábitos não nos servissem de nenhuma maneira nós não os faríamos. Nossos hábitos existem pois eles são nossa melhor percepção sobre como se sentir melhor naquele momento. Nós sentimos um impulso tenso e urgente no corpo e automaticamente procuramos uma maneira de nos sentir melhor.

*Quando você se sente mal, você
fará praticamente de tudo para
sentir melhor*

- Dr. Amy Johnson

O fato de estarmos constantemente tentando nos sentir melhor é um sinal que temos uma natureza nos direcionando para a prosperidade e sucesso.

Amy fala que já somos saudáveis e em paz naturalmente, por isso que nós descrevemos nosso desejo de sentir melhor como “voltando ao normal” ou “sentir EU mesmo(a) de novo”. A nossa natureza é sem hábito algum.

Você faz o melhor que pode

Não quer dizer que nós estamos sempre fazendo escolhas saudáveis a longo prazo, mas sim que, levando em conta como vemos o mundo, se estamos de mal ou bom humor ou o tipo de pensamentos que temos, estamos sempre fazendo as melhores escolhas que podemos.

Se temos uma sensação desesperadora para sentirmos melhor, mas não sabemos como, vamos atrás da primeira coisa que vem a nossa mente, mesmo que isso significa ficar horas nas redes sociais ou comer quilos de doces. A nossa estratégia naquele momento até funciona, mas simplesmente não é sustentável.

Amy menciona o vício que ela tinha com cigarro no passado. “Eu sabia que era ruim para mim, mas eu também pensei que parar seria muito difícil, doloroso e perturbador, então eu continuei fumando”. Mesmo ela sabendo que não era bom para ela intelectualmente, ainda sim na realidade, o sobrecarrego de tantos pensamentos e sentimentos como estes fizeram ela acender mais e mais maços. Até que o entendimento dela sobre hábitos e impulso se aprofundou e ela começou a ter pensamentos mais úteis e sábios que fizeram ela parar com o vício.

Nós não continuamos seguindo um hábito ruim porque estamos tentando passar a perna em nós mesmos, há uma inocência nestas escolhas. Fazemos o melhor que podemos baseado no que parece fazer sentido para nós a cada momento, não seja tão duro consigo mesmo. Da próxima vez que você seguir o impulso do seu hábito veja a inocência na sua escolha, observe que naquele momento você provavelmente estava perdido em pensamento, convencido que aquela era a melhor opção.

“

“Quando Lara pôde ver seus impulsos como o toque programado de um alarme que ela não precisava responder, tudo começou a mudar. Seu hábito começou a se desfazer.”

~ Dr. Amy Johnson

”

“

“Nós cedemos aos impulsos porque é a única maneira que sabemos de acabar com a tensão criada por eles. Nesse momento, ceder é tudo o que podemos ver.”

~ Dr. Amy Johnson

”

Desconsidera sua urgência

A autora conta que na neurociência há uma expressão muito usada: “neurônios que disparam juntos, se conectam juntos”. No contexto de hábitos, quanto mais nós seguimos nossos impulsos de pensamentos e agimos nos nossos hábitos, mais forte ele se torna, especialmente porque no final sempre temos uma recompensa de nos sentirmos melhor. Todas as vezes que neurônios se disparam e conectam juntos, mais forte eles te tornam. Então ao seguir nossos impulsos estamos dizendo ao nosso cérebro para continuar produzindo impulsos ainda maiores e mais fortes.

Os hábitos nada mais são que a nossa resposta aos nossos impulsos, como nos relacionamos com esta sensação de urgência. Quando mudamos a maneira como nós focamos e relacionamos com estes pensamentos impulsivos, nosso cérebro começa a reconstruir completamente os caminhos neurais. Quanto mais desconsideramos e ignoramos nossos impulsos, mais fracos se tornam os neurônios que criaram os hábitos em primeiro lugar.

Impulsos são seu alarme

Estes impulsos desconfortáveis e incrivelmente urgentes que você sente é simplesmente como um alarme mecânico, não inteligente, programado para tocar sempre no mesmo momento. Estes impulsos são completamente insignificantes e impessoais. Eles são conexões neurais fortes construídas através de muita repetição. É simplesmente um alarme que toca todas as vezes que nossa mente está muito acelerada e nos apegamos de novo aos nossos pensamentos.

Assim como um alarme, nossos impulsos são feitos para acordarmos e termos consciência do nosso estado mental. Eles nos ajudam a perceber quando a nossa mente fica fora de rumo, reativa, fora de sua clareza inata.

Da próxima vez que você tiver fortes impulsos para fazer algo, veja-os como um alarme irritante, que está tentando te acordar para o quão acelerada e “contaminada” a sua mente está. Com o tempo este alarme ficará cada vez mais fraco, pois você se desapegará destes estímulos.

Hábitos são pessoais

Pode parecer estranho, pois podemos ter um mesmo hábito por anos ou até uma vida inteira, mas por mais difícil que seja realizar isto, nossos hábitos são 0% pessoais. Hábitos não são sinais sobre o nosso caráter ou nossas circunstâncias, hábitos são pensamentos convincentes e desconfortáveis que acreditamos ser verdade, e todo pensamento é neutro, impessoal.

Parece que os nossos hábitos tem muito poder sobre a gente, mas este poder é inteiramente criado por nós mesmos pela maneira que pensamos.

Se acharmos que nossos impulsos ou mau hábitos são pessoais, perigosos, permanentes, algo que vai arruinar as nossas vidas para sempre ou um sinal de uma falha que temos dentro de nós, é claro que vamos nos ceder a eles. Mas na verdade o fato é que hábitos não diz nada sobre nós, eles são impessoais, temporários, impulsos de pensamentos que foram criados a partir de uma decisão inocente de se sentir melhor.

Quando realizamos isto, vemos os nossos impulsos (pensamentos) dissolverem muito mais rápido e sem esforço, não os levamos a sério pois sabemos que um pensamento não pode realmente nos machucar, nós podemos ter a experiência de dor, mas esta dor também nada mais é que uma sensação temporária que irá passar.

Parte inferior do cérebro vs parte superior

De uma maneira simples, o cérebro pode ser dividido em 2 partes, inferior e superior. A parte inferior é responsável por funções automáticas, repetitivas e rotineiras, é onde nossos hábitos são criados, é da onde vem o som do alarme. Esta parte gosta do que é familiar, age mais como uma máquina, preservando certos pensamentos e comportamentos. É também menos inteligente.

A parte inferior é também responsável pela resposta de luta ou fuga que é ativada quando precisamos sobreviver à alguma situação. Ambos este foco em sobrevivência e a rotina vem do mesmo lugar, então os impulsos dos nossos hábitos parecem

“

“Quando eu vi que meus impulsos eram feitos de nada mais do que uma experiência temporária feita de pensamentos condicionados, tudo mudou. Meu hábito logo terminou.”

~ Dr. Amy Johnson

”

realmente essenciais para a nossa sobrevivência. Quando temos qualquer impulso habitual, como fumar, estalar os dedos ou entrar em relacionamentos tóxicos, seguir este impulso parece necessário para a nossa sobrevivência, mesmo que racionalmente eles não são benéficos para nós.

A parte superior é a parte mais consciente, responsável pela tomada de decisões, mais sábia, lógica e inteligente. É esta parte que nos dá a oportunidade de escolha entre seguir um impulso habitual ou não. Quando a parte inferior cria impulsos muito intensos, ela pode até comprometer a parte superior ao “desliga-la” temporariamente. É por isso que vícios muito fortes nos fazem sentir tão tensos que perdemos o bom senso e lógica ao tentar consertar esta angustia. Disciplina e força de vontade não são o suficientes para rebater esta experiência.

Obedecer estes impulsos muitas vezes é a única maneira que sabemos para aliviar esta pressão. É por isso que parece que nós somos controlados por algo que não é realmente quem somos. A parte mais sábia de nós não quer continuar vivendo deste modo, mas nós continuamos focando nos impulsos temporários da parte inferior.

O passageiro irritante

Nós só decidimos agir nos impulsos causados pela parte inferior porque não sabemos uma outra maneira de sentir melhor. Não percebemos que temos uma escolha.

Mas lembre-se, impulsos são pensamentos carregados com emoções. Pensamentos não tem o poder sobre nós de acender um cigarro ou correr para a comida na geladeira. É necessário uma decisão voluntária vinda da parte superior do cérebro para tomarmos uma ação.

Amy conta uma metáfora do banco do passageiro. Imagine que você está dirigindo um carro e chega em um farol vermelho. Você tem um passageiro no banco de trás gritando na sua orelha “Vai! Passa no vermelho! Corre!”, mas se você é o motorista, não importa o quanto ele grita e te irrita, por fim, ele não pode realmente te fazer passar no vermelho, você é a única pessoa que toma esta decisão.

Os nossos pensamentos habituais da parte inferior é o passageiro gritando. A nossa sabedoria e inteligência da parte superior é o motorista. No fundo, nós sempre tivemos controle,

“

“Você tinha controle o tempo todo, simplesmente não sabia que descartar pensamentos habituais era uma opção.”

~ Dr. Amy Johnson

”

só não sabíamos que havia a opção de desconsiderar nossos pensamentos habituais.

Playlist

Todos nós temos hábitos de pensamentos únicos e pessoais para nós. É como se a parte inferior do cérebro estivesse tocando músicas específicas para fazer você se sentir mal e te atrair para o hábito. Quanto mais atento você estiver destas músicas, menos você vai confundi-las com quem você realmente é, e mais humor e leveza você consegue ter. Se você fizesse uma playlist destas músicas, quais elas seriam? Aqui vai alguns exemplos:

- Para Adrienne que tinha o hábito de beber muito vinho, suas músicas eram: “Qual é o problema nisso?” e “Todo mundo bebe um pouco de vez em quando”.
- Para Lara e seu hábito de passar horas no Facebook: “Você não vai conseguir se segurar por todo dia” e “É melhor fazer agora e acabar com isso”.
- Jeremy tinha uma playlist bem previsível com diferentes músicas: “Você está ferrado, o dinheiro está acabando!”, “O que tem de errado com você e esses medos que você tem?” e “Você tem problemas graves”.

Considere anotar a playlist favorita do seu cérebro inferior.

Não pare no cérebro

No momento que um pensamento, um sentimento ou um comportamento é criado, já está no passado, já aconteceu. Então tudo o que conseguimos analisar já foi formado e é muito mais difícil de ser mudado, é por isso que a autora não aconselha usar disciplina e esforço para mudar um hábito, é muito mais difícil, é como usar mais pensamentos para se livrar de pensamentos, não funciona.

Mas e se nós conseguíssemos ir além do cérebro, para a fonte de onde vem estes novos pensamentos, não seria então mais fácil de muda-los?

Amy aponta para uma realidade que vem antes do cérebro

“

A diferença entre uma pessoa que tem um hábito de pensamento ou comportamento e outra que não tem, é que a pessoa com o hábito entretém, leva a sério e acaba por agir sobre alguns pensamentos, e a outra pessoa não. Só isso.

~ Dr. Amy Johnson

”

“

Quando olhamos além da forma fugaz que está em constante mudança, para a energia estável e imutável por trás dela, estamos focados no potencial e não nos problemas.

~ Dr. Amy Johnson

”

físico. O fato de que os pensamentos e sentimentos que temos passa pelo cérebro, mas não vem exatamente do cérebro físico. Não é o cérebro que cria nossas experiências, ele é o transformador de uma energia criativa que vem antes dele.

Esta energia não tem forma, é espiritual. Esta energia é uma constante viva, um nada onde tudo se cria. É desta energia que vem toda a criatividade, todas novas ideias, todo bem-estar e paz. O cérebro está sempre tendo experiências temporárias diferentes a todo o momento, mas esta energia que vem antes dele é algo constante, imutável, infinito.

Se olharmos para o que vem antes do que já foi criado nós enxergamos a fonte pura onde vem todo pensamento e experiências novas. Ela sugere que nós não precisamos voluntariamente mudar nossos impulsos ou concerta-los, pois quando estamos abertos à olhar para esta fonte inesgotável de pensamentos, nossos impulsos naturalmente começam a se mudar sozinhos. Pois uma vez que estes impulsos passam, algo novo é criado em seu lugar.

Sentimos nossos pensamentos

Nós experienciamos um fluxo de pensamentos durante toda a nossa vida, mas não somos estes pensamentos, eles são só a vida fluindo através da gente. Nós somos o espaço onde a vida se manifesta. Quanto mais percebemos que não somos o que pensamos ou sentimos mais fácil te torna desapega-los e quanto mais nos desapegamos, mais fácil eles passam – assim como nossos impulsos.

Sinta seus impulsos, sinta o desconforto, sinta sua mente tentando atrair você para seu hábito, e também lembre-se que nada disso é quem você é, são só experiências passageiras que você está tendo.

Impasse mental

Adultos tem a tendência de criar impasses ou trânsitos nas suas mentes. Nós ruminamos, nos sentimos presos e recriamos as mesmas experiências negativas de novo e de novo. As crianças fluem facilmente entre uma e outra experiência, porque elas não pensam sobre os pensamentos delas, elas não julgam suas emoções ou tem expectativas altas sobre sempre ter um estado mental estável e positivo. Então quando seu estado emocional

está estável, não há problema, e pelo fato de não ter problema estas emoções e impulsos vem e vão facilmente.

Há momentos durante o nosso dia em que a nossa mente naturalmente se desacelera e então nos sentimos melhor. Estes sentimentos mais positivos não vem do que estamos fazendo em determinados momentos, mesmo que acreditamos nisso. Nós sentimos bem porque quando nossa mente não está cheia de pensamentos frustrantes, acelerados ou impacientes, nós naturalmente experienciamos mais do nosso bem estar natural que existe além dos nossos pensamentos.

Imagina a nossa mente como um globo de neve, quando está chacoalhado há neve por todo lado, um caos, mas quando paramos de mexer e deixamos ele parado, a neve naturalmente abaixa e o globo clareia. A neve é nossos pensamentos, quanto menos a sério levamos o que pensamos, mais facilmente eles irão passar, e então teremos uma nova experiencia, mais clara e calma.

+ Espaço, seja um bobo

Quando nossos hábitos já estão bem fortes, parece que não há um espaço de tempo entre os impulsos e nossas escolhas, mas na verdade há sim, e o objetivo é aumentar este espaço. Quanto mais espaço temos entre nossos impulsos e a ação que decidimos tomar, mais fácil será dispensar estas urgências e naturalmente nossos caminhos neurais começam a mudar. Então pratique dar uma PAUSA quando você sentir um impulso habitual. Pause antes de agir. Esteja aberto, se dê espaço para que haja uma mudança.

Há também um outro tipo de pausa, uma que não é intencional que acontece naturalmente quando você entende o quão insignificante e impessoal são seus impulsos

Para ter mais deste espaço Amy também aconselha pararmos de ser espertos, donos da verdade e jogarmos nossas concepções no lixo. Ela fala para abordar nossos hábitos como um “bobo”, uma pessoa que não tem ideia do que vai acontecer, não sabe de nada, não leva na pessoal e está animada para descobrir algo novo.

“Você só precisa estar disposto a estar errado sobre o que acha que sabe e deixar algo mais claro e mais certo surgir à superfície.”

~ Dr. Amy Johnson

“

Quando você não está se sentindo alinhado com sua verdadeira natureza, você está experienciando seu pensamento pessoal. O pensamento pode estar cheio de confusão e compulsão, mas essa confusão e compulsão não podem tocar sua verdadeira natureza. É uma experiência humana passageira criada por pensamentos.

~ Dr. Amy Johnson

”

Sabedoria inata

Há uma inteligência por detrás da vida, uma força da natureza maior que nós. Esta mesma inteligência que faz árvores crescerem, planetas girarem e embriões se tornar bebês. Podemos nomear esta força de diferentes maneiras, uma delas é sabedoria inata, a capacidade natural que temos de ter boas ideias, pensamentos mais úteis e de superar qualquer sentimento com resiliência.

No fundo, esta inteligência natural é o que somos em nossa essência e o que nos guia a cada momento. Ainda assim experienciamos emoções negativas, confusão, vícios, pois somos humanos. Mas todas estas experiencias são passageiras, são pensamentos pessoais baseados nos nossos egos pequenos. Quando estes pensamentos e emoções passam, nós voltamos a experienciar clareza, amor, relaxamento, leveza, boas ideias e melhores perspectivas, pois esta é nossa essência, esta inteligência inata que temos está sempre nos redirecionando para nosso bem-estar.

Quando a nossa mente está sobrecarregada, nossa experiencia se torna mais negativa e maus hábitos se fortalecem, quando a nossa mente se desacelera nos sentimos melhor e temos mais paz e clareza. Isto significa que sempre temos o potencial para resiliência e superar hábitos, não importa o quão difícil e obscuro pareça em um dado momento.

Criando hábitos de dentro para fora

Geralmente tentamos criar hábitos melhores na expectativa de ter uma vida melhor no futuro. Tentamos fazer o mundo externo mais bonito para que o interno se sinta melhor e escolhemos um objetivo por causa do sentimento que achamos que ele vai nos dar. Mas na verdade nossa felicidade a cada momento vem do nosso estado mental, não vem do que criamos ou da opinião alheia sobre o que temos no mundo externo.

As pessoas bem hidratadas, saudáveis, bem-sucedidas financeiramente e com famílias lindas também se sentem em paz em um momento e mau humoradas em outro, pois nossos pensamentos mudam constantemente, não importa a situação. Mesmo ao criar hábitos mais saudáveis, nossos sentimentos positivos não vão durar para sempre.

“

Seus filhos são excelentes em viver porque não estão perdidos em pensamentos. Eles estão tão absorvidos pelo que está bem na frente deles que experienciam alegria em quase tudo.

~ Dr. Amy Johnson

”

Amy sugere então que ao invés de ficar mudando os seus objetivos e criando novos hábitos para se sentir melhor, seja como as crianças, completamente engajadas e presentes com o que está em sua frente, fazendo o melhor de cada momento. Sua felicidade, paz e energia virá destes momentos quando sua mente está relaxada e você está simplesmente vivendo, usando sua criatividade, grato por cada detalhe.

Para deixar claro, ela não diz que objetivos são ruins ou que não podemos criar novos hábitos. Tentar conquistar coisas no mundo externo pode fazer da nossa vida mais rica de diversas maneiras, trazendo mais sucesso, dinheiro e fazendo de nós membros mais produtivos na sociedade. Ela diz: “só não ache que sua nova vida te trará uma felicidade permanente, pois não trará”.

Para ter mais dos sentimentos de conexão, propósito, amor e alegria que todos os seres humanos desejam, precisamos praticar viver no mundo como ele é, ao invés de viver na nossa imaginação por um mundo que queremos que seja. E quando nossa mente relaxa isto se torna muito mais fácil, pois vemos que a vida como ela é agora já é o suficiente. Crie objetivos e embarque em novas aventuras pela pura e simples diversão de experimentar algo novo.

Com Muito Amor,

Felipe

Se gostou desta revisão, você também pode gostar de:

No Ritmo Da Vida

Caindo em Nosso Devido Lugar

Jamie Smart



Sobre o(a) Autor(a) deste livro

DR. AMY JOHNSON

Amy Johnson, PhD, é uma psicóloga, coach, autora e palestrante que compartilha uma nova abordagem inovadora que ajuda as pessoas a encontrar uma liberdade verdadeira e duradoura de hábitos indesejados por meio de discernimento e não de força de vontade. Em 2017, ela abriu a escola The Little School of Big Change, uma escola on-line que já ajudou centenas de pessoas a encontrar liberdade de ansiedade dos hábitos e a viver uma vida mais plena.



Sobre o Autor Desta Revisão

FELIPE BERNARDO T.

Felipe Bernardo é apaixonado por amplificar sabedoria, evocar o melhor em nós e presenciar as pessoas tendo sucesso de dentro para fora, não só ao tornar seus sonhos realidade, mas também em aproveitar cada momento da jornada. Felipe é comprometido em explorar verdades e partilhá-las para o bem de todos.