

RESUMO PARA PGs – Mude um hábito - A força do hábito

Estamos na “terceira temporada” da Série “Mude um hábito”. Percebemos que o tema continua sendo atual e necessário para a vida da Comunidade. E hoje queremos conversar sobre **A Força do Hábito**.

Talvez você já viu (ou viveu) essa história: A pessoa deseja mudança na sua vida, começa a fazer coisas diferentes a partir da empolgação ou do desejo de fazer algo, tem força de vontade, se esforça, pessoas a incentivam, mas de repente, depois de alguns meses, não está mais vivendo o que se propôs a fazer. Ou seja: **Esforço, Força de vontade e apoio** não são os nossos maiores aliados para mudanças. Existe algo mais forte que isso que é **A FORÇA DO HÁBITO**.

“As pessoas agem de acordo com o hábito” (William James)

LEIA: [Daniel 1. 1-21](#) e [6.10](#).

O exemplo de Daniel nos mostra que ele tinha força para tomar decisões, e que de alguma maneira as suas escolhas o levaram mais longe. Mas um detalhe chama atenção: Nas coisas que ele teve êxito, não se destaca a capacidade de fazer algo diferente com uma mudança radical do dia para a noite, mas sim que era uma construção do que ele já era acostumado a fazer, ou seja: hábitos. **“Daniel fez o que costumava fazer”** (Dn 6.10).

A autora do livro “Bons hábitos - maus hábitos” descreve como nós aplicamos e fazemos hábitos serem concretos na nossa vida: “A escolha do que os hábitos vão aprender é sua. Basta alimentá-los com **repetição, recompensa e contexto**” (Wendy Wood)

Estas 3 palavras ajudam a fazermos do hábito mais que uma palavra que sabemos ser importante, mas ver ele se instalando em nossa vida para as mudanças que queremos experimentar.

REPETIÇÃO: Tão importante quanto agir, fazer alguma coisa, é continuar fazendo.

RECOMPENSA: Na medida que começamos a instalar os bons hábitos, começamos a colher os frutos dele,

CONTEXTO: Um dos maiores aliados para mudar hábitos e experimentar transformação é perceber além daquilo que fazemos, as amizades, lugares, ambientes são poderosos para aquilo que se tornará hábito e por consequência, o que somos e fazemos.

PERGUNTAS:

1- O que chamou a sua atenção nessa mensagem?

2- O que você pretende fazer - colocar em prática com isso que você ouviu?