Guia dos Hábitos Inteligentes: 36 Pequenos hábitos transformadores que seu cérebro irá agradecer por fazê-los

I. C. Robledo

Published by I. C. Robledo, 2016.

Material com direitos autorais

Introduzindo Hábitos Inteligentes

Algumas vezes eu ouvi pessoas se referirem umas às outras como inteligentes ou burras, como se você tivesse que ser uma ou outra. Tenho notado que pessoas muito inteligentes tendem a adotar o que eu chamaria de "hábitos inteligentes" em suas vidas. E as pessoas que não são vistas como sendo inteligentes, muitas vezes não o fazem. Com hábitos inteligentes, qualquer um pode trabalhar para melhorar as suas capacidades intelectuais. Eu acredito que, na maioria das vezes, as pessoas que não se veem como inteligentes simplesmente não aprenderam os hábitos certos para fazer melhor uso de suas mentes. Se você se vê como inteligente ou não, esse livro pode ajudá-lo no caminho para desenvolver o seu intelecto. Isso é possível através do poder dos hábitos inteligentes.

Material com direitos autorais

O Que é Um Hábito Inteligente?

O Hábito Inteligente é apenas uma ação que você executa regularmente que ajuda a desenvolver cada vez mais sua mente e seu intelecto. Este livro inteiro será sobre hábitos inteligentes e como você pode usá-los em sua vida.

Material com direitos autorais

Por que os Hábitos Inteligentes São Importantes

Eu passei muitos anos, quando era mais jovem, pensando que era burro e lerdo. E isso não era verdade, eu só não tinha percebido que, para desenvolver uma mente inteligente, você tem que adotar hábitos que são desafiadores e forçar sua mente a trabalhar. A escola pode te ensinar algumas coisas, mas normalmente não vai te ensinar sobre quais hábitos irão ajudá-lo no seu desenvolvimento intelectual. Quando aprender começa e termina na sala de aula, é muito menos provável que você alcance o seu potencial.

O segredo das pessoas inteligentes é que elas não nasceram assim. É preciso algum trabalho para cultivar uma grande mente. Mas imagine alguém que passa todo o seu tempo assistindo a reprises de seriados. Quão inteligente pode ser esta pessoa se não há nenhum foco em fazer algo desafiador? É um mito que as pessoas inteligentes têm muito mais facilidade. Elas, muitas vezes, trabalham duro, talvez diariamente, para desenvolver suas mentes. Elas estão familiarizadas com os hábitos inteligentes, e elas praticam e os utilizam regularmente.

Permita-me contar um pouco sobre o meu passado, antes de irmos mais longe sobre o que os hábitos inteligentes são. No ensino médio, eu era um estudante "nota 8," fazendo alguns dos cursos mais difíceis oferecidos. Eu tinha um amigo que lutava para conseguir notas C e que teve aulas mais fáceis, e ele sempre teve essa ideia de que eu era muito mais inteligente do que ele. Ele acreditava que eu não poderia entender o quão duro ele tinha ralado porque tudo veio fácil para mim. Ele deve ter pensado que eu nasci para ser inteligente e ponto final. Mas ele estava errado. Se eu nunca tivesse trabalhado para adotar hábitos inteligentes, eu jamais seria inteligente.

Uma vez, esse amigo me disse que ele estava com dificuldades em geometria. Eu me ofereci para ajudá-lo, já que eu era muito bom

Material com direitos autorais

em geometria. Ele rejeitou a minha ajuda e me pareceu que ele tinha desistido de si mesmo. Insisti várias vezes que eu estava disposto a ajudar, sem nenhum custo, mas ele nunca aceitou. Eu pensei sobre essa situação por um tempo e então percebi que este meu amigo *não* era burro, apesar de ter reprovado naquela matéria. Ele só não percebia que as pessoas inteligentes têm certos hábitos que lhes dão vantagens. Elas têm melhor desempenho porque são boas em usar hábitos que dão certo para elas. Um desses hábitos, como se vê, é estar disposto a obter ajuda quando você realmente precisa dela (Hábito #29).

Eu descobri pela primeira vez o poder dos hábitos inteligentes através da observação de meus pais. Ambos eram imigrantes nos EUA e eles trabalharam muito duro para construir boas carreiras. Quando eu era mais jovem, notei que a minha mãe fazia perguntas muito detalhadas com bastante regularidade. Se estivéssemos no consultório médico e eu estivesse doente, ela queria ter certeza de que saberia o que fazer em qualquer circunstância. Ela perguntava sobre os efeitos colaterais, como lidar com o problema caso eu piorasse, e assim por diante. Eu costumava pensar que fazer tantas perguntas era um sinal de ter pouca compreensão de alguma coisa, porém, mais tarde eu vim a entender que fazer muitas perguntas é exatamente o que as pessoas inteligentes fazem para compreender verdadeiramente um assunto. Era um hábito inteligente (Hábito #6).

Eu também aprendi com meu pai. Ele era sempre bem informado sobre os acontecimentos em todo o do mundo. Ele lia jornais, revistas científicas e livros de diversos assuntos. Ele entendia sobre história, política, ciências e muitas outras áreas também. Quando criança, muitas vezes eu tinha dificuldades para entender, quando ele entrava em explicações detalhadas, a respeito de porque o mundo é do jeito que é hoje. Um ponto importante que eu aprendi, a partir da observação de meu pai, foi que você pode aprender muito através da leitura. Isso também é um hábito inteligente (Hábito #1).

Material com direitos autorais

Eu tenho interesse em saber como as pessoas inteligentes se dão bem na vida desde que eu estava no ensino médio. Naquela época, como eu disse, eu não me sentia muito inteligente. Eu temia crescer e acabar sendo pouco inteligente e lerdo, sendo rodeado por pessoas altamente inteligentes que iriam rir da minha estupidez. Este cenário parece bobagem, mas era meu medo na escola.

Minha maneira de lidar com esta preocupação de me tornar intelectualmente inferior era prestar muita atenção nas coisas que as pessoas inteligentes faziam. Não demorou muito tempo para eu perceber que elas tinham hábitos específicos. Se algum dia eu visse alguém fazer algo intelectualmente impressionante, muitas vezes eu ia perguntar exatamente como ela fez aquilo. Simplesmente por fazer perguntas é que eu comecei a ter uma melhor compreensão de como as pessoas inteligentes pensam, trabalham, e que tipo de hábitos elas têm.

Conforme fui ficando mais velho, acabei por acumular uma lista de tais hábitos. Este livro é uma compilação dos hábitos inteligentes mais úteis que conheço, e inclui exemplos de como eu os usei ou como eu os vi ser bem utilizados. Antes de chegarmos aos hábitos propriamente ditos, eu quero compartilhar algumas informações que irão ajudá-lo a obter o melhor proveito deste livro.

Material com direitos autorais

Cinco Percepções Para Maximizar os Benefícios dos Hábitos Inteligentes

Percepção #1: Você pode melhorar suas habilidades se trabalhar nelas.

A Dr. Carol Dweck, autora de "Mindset: A nova psicologia do sucesso" fez pesquisas sobre as pessoas que têm diferentes pontos de vista sobre a inteligência. Ela estuda as pessoas com mentalidade "fixa" e aquelas com mentalidade de "crescimento". As pessoas com uma mentalidade fixa acreditam que nasceram com certas habilidades, e não há muito que se possa fazer para alterar isso. As pessoas com uma mentalidade de crescimento acreditam que se nós trabalharmos duro em alguma coisa, poderemos sempre melhorar nossas habilidades. Pessoas que têm uma mentalidade de crescimento tendem a trabalhar mais em problemas difíceis e ter um melhor desempenho, e aquelas com uma mentalidade fixa tendem a desistir dos problemas quando acreditam que eles estão além de sua capacidade. Resumindo, se você acha que pode ficar mais inteligente e melhorar suas habilidades, então você pode. Agora, se você acha que não pode, você vai tornar as coisas muito mais difíceis para si mesmo.

Percepção #2: Os hábitos que adotamos são importantes para determinar o quão inteligentes nós podemos ficar.

Pensar de forma mais inteligente é importante, mas nossas ações são tão importantes quanto, se não mais. É importante aprender os hábitos que permitem melhorar nossas habilidades mentais, nosso aprendizado, e nosso desempenho. Isso é o que eu estava falando acima. O meu amigo de escola achava que eu era muito mais inteligente do que ele, mas ele não sabia que eu tinha que estudar muito e gastar muito do meu tempo se esforçando para aprender. Isso não veio a mim automaticamente. Tenho certeza que o fato de que eu estudava duro até entender algo era mais importante para minhas notas do que qualquer tipo de habilidade natural.

Material com direitos autorais

Percepção #3: Hábitos Inteligentes não são como outros hábitos.

Aqui está um truque que você deve aprender. Não há nenhum hábito que vai resolver todos os seus problemas. Mas se houvesse apenas um super hábito para você aprender, ele seria o seguinte: hábitos inteligentes devem ser um desafio para você de alguma maneira. Eles devem apresentar um tipo de desafio, algo novo. Se o seu hábito já não faz isso, é hora de encontrar um novo. No entanto, se você encontrar uma tarefa nova e desafiadora, então é um hábito inteligente que você pode adotar. Quando você dominar um hábito, este é um bom momento para adicionar um novo hábito em sua vida, porque agora você está pronto para um desafio maior.

Percepção #4: Você precisa ter conhecimento para ganhar conhecimento.

Todo novo conhecimento é construído sobre as coisas que você aprendeu antes. Esteja disposto a aprender o básico de alguma coisa antes de prosseguir para assuntos mais avançados. Acostume-se a verificar as definições de dicionários e artigos da Wikipedia sobre um assunto completamente novo, antes de decidir abordar o tema de uma forma mais aprofundada. Ao aprender desta forma, você vai evitar a frustração e a sensação de querer desistir por não entender.

Percepção #5: Tornar-se mais inteligente é uma escolha de estilo de vida.

Você decide por praticar regularmente hábitos inteligentes em sua vida, ou decide por não fazê-lo. Algumas pessoas tendem, naturalmente, a compreender as coisas de forma um pouco mais rápida ou mais lentamente do que outras, mas o que está sob seu controle são os hábitos e ações que você escolher para fazer. O estilo de vida envolve fazer várias coisas inteligentes, não apenas uma. Trata-se de ter uma atitude entusiasta e positiva em relação

Material com direitos autorais

ao desafio, e de não querer desistir ao primeiro sinal de um problema.

Eu apresentei essas percepções para você, porque se você as mantiver em mente, você vai ser capaz de fazer muito mais progressos em suas metas. Se você não as tiver, isto poderá se tornar seu maior obstáculo para se tornar um indivíduo mais inteligente.

Material com direitos autorais

Vantagens ao Usar Hábitos Inteligentes

Adotar hábitos inteligentes lhe dá vantagens no trabalho e na vida. Tenho notado isso comigo quando eu adoto um novo hábito, e tenho notado isso em outras pessoas inteligentes também. Você provavelmente já viu isso com os próprios olhos, em algum momento.

Estas são algumas das vantagens das pessoas que adotam hábitos inteligentes:

- Aprender e fazer coisas novas se torna mais fácil
- Pensamento e compreensão mais rápidos
- Melhor desenvoltura no trabalho
- Identificação de padrões mais rápida
- Lembrar-se das coisas mais facilmente e claramente

Por que é assim? Pessoas verdadeiramente inteligentes têm o hábito de exercitar suas mentes como rotina. Elas não passam um dia sem se desafiar de alguma forma. O cérebro é um órgão complexo e especial. A coisa mais importante que você deve saber sobre o cérebro é que ele responde ao desafio. É por isso que algumas pessoas dizem que o cérebro é como um músculo. Obviamente, o cérebro não é um músculo, mas quanto mais você o exercita e desafia, mais você vai aprender, entender e lembrar.

Material com direitos autorais

image not available

Aprenda Alguma Coisa Todos os Dias

É uma boa ideia aprender algo novo regularmente. As pessoas mais informadas e inteligentes que conheço tendem a ouvir as notícias, ler com frequência, e elas sempre parecem estar cientes dos acontecimentos atuais ou de algo novo acontecendo. Elas não permitem que seus conhecimentos e habilidades fiquem estagnados. Não é necessário tornar isso muito complicado. Você não precisa resolver um problema de matemática que tem intrigado os matemáticos há séculos. Você pode simplesmente aprender uma pequena coisa todos os dias. Com o tempo, seu conhecimento vai se acumular e você será uma pessoa muito mais bem informada.

Material com direitos autorais