

WARP SPEED

HABITS

Como Criar Hábitos de Sucesso com a Ajuda da Neurociência



WORKBOOK



**BRAIN
SCANS**® SOLUTION
SUITE

Direitos de autor © 2024 Marco Neves. Todos os Direitos Reservados.

Este workbook é uma “ferramenta” do livro *Warp Speed Habits: Como Criar Hábitos de Sucesso com a Ajuda da Neurociência*, publicado em Portugal pela Gradiva.

Design da capa por Marco Neves.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada num sistema de recuperação ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio — eletrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou qualquer outro, exceto breves citações, não excedendo 400 palavras, sem a permissão prévia do autor.

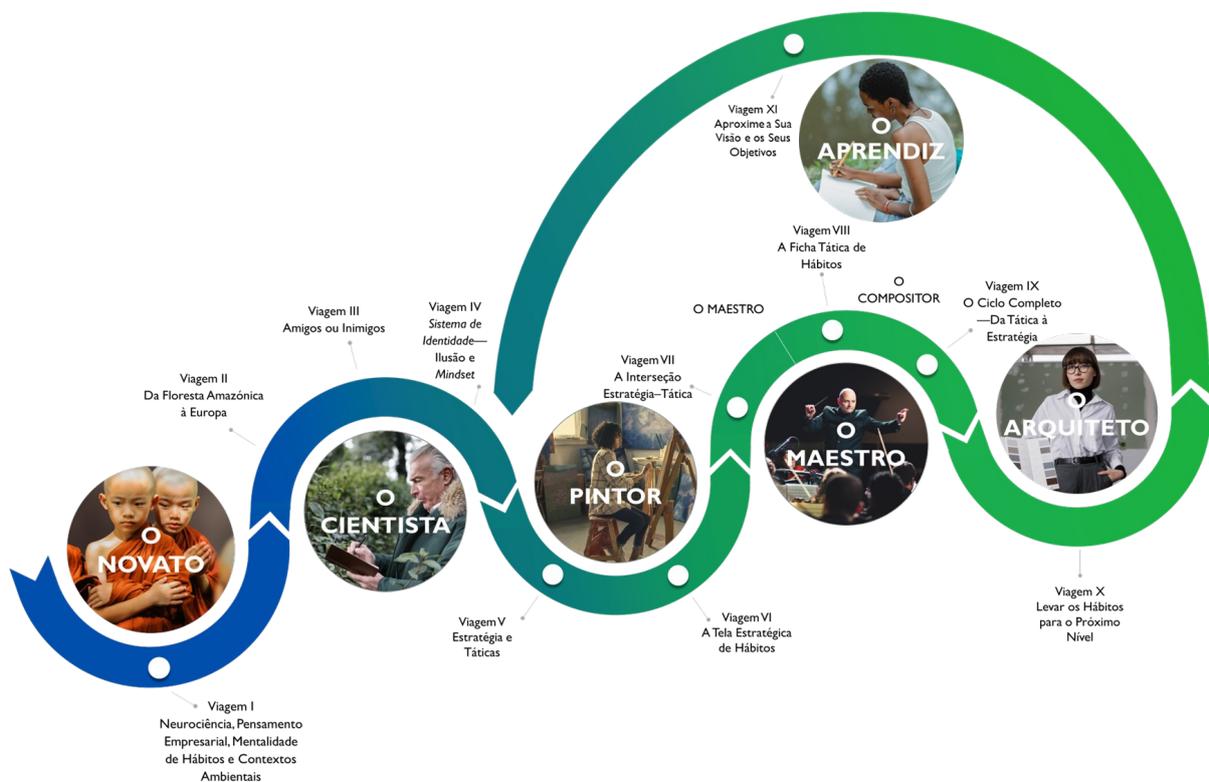
Nenhuma garantia pode ser criada ou estendida por representantes de vendas ou materiais de vendas escritos. Os conselhos e estratégias aqui contidos podem não ser adequados para a sua situação. Deve consultar um profissional sempre que adequado.

O autor não será responsável por qualquer perda de lucro ou quaisquer outros danos comerciais, incluindo, mas não limitado a, danos especiais, incidentais, consequenciais ou outros danos.

A Sua Jornada

Tal como o capitão e a tripulação da *Starship Enterprise* em *Star Trek*, nas suas viagens e missões para descobrir novos mundos, ou como a tripulação submarina em *Fantastic Voyage* reduzida a tamanho microscópico para reparar os danos ao cérebro de um cientista, em *Warp Speed Habits* vai viajar e explorar diferentes mundos na sua jornada para criar e mudar hábitos.

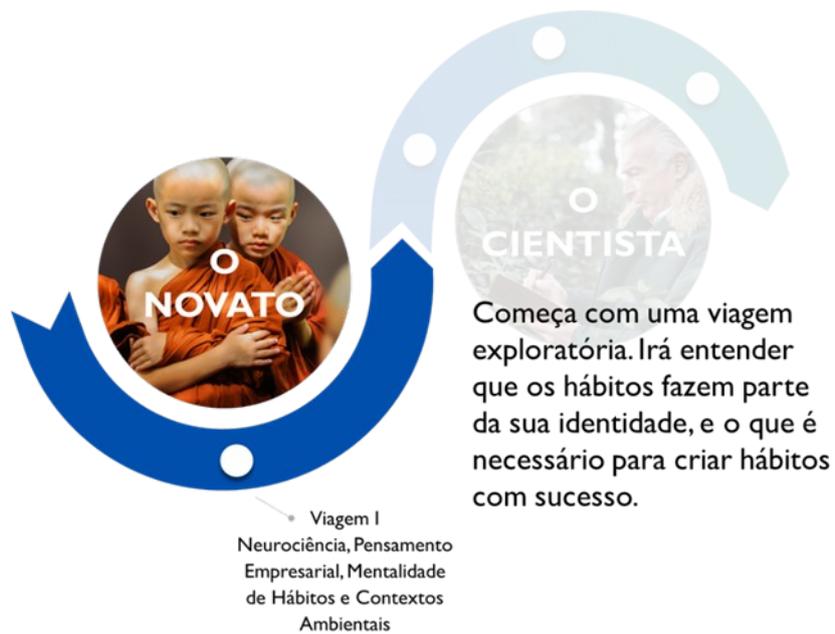
Através dos seus avatares, irá executar 11 viagens e completará 48 missões em ordem sequencial.



PARTE 1

O Novato

Um indivíduo que não está familiarizado ou especializado na ciência e na arte de construir hábitos.



VIAGEM I

Neurociência, Pensamento Empresarial, Mentalidade de Hábitos e Contextos Ambientais



OBJETIVOS

- Compreender o quão eficaz é atualmente na criação de hábitos
- Compreender o que é necessário para criar hábitos com sucesso



AS MISSÕES

- 1 O Quarteto de Hábitos
- 2 É Eficaz na Construção de Hábitos?
- 3 Está em Controlo?
- 4 Refletir sobre Estratégia e Táticas
- 5 Tem uma “Mentalidade de Crescimento de Hábitos”?
- 6 O Seu Ambiente Afeta os Seus Hábitos?



Missão 1: O Quarteto de Hábitos

Pense no seu dia de trabalho e nos seus hábitos atuais.

Agora, baseado nos quatro componentes mostrados no exemplo da lista de tarefas, complete a Tabela I.1 no seu livro de exercícios com dois ou três exemplos dos seus hábitos atuais.

Estímulo	Ação-resposta	Recompensa	Antecipação

Foi capaz de identificar cada um dos quatro componentes dos seus hábitos atuais?

Se não, não esteja preocupado. Vamos focá-los em mais detalhe quando assumir o avatar de maestro.



Missão 2: É Eficaz na Construção de Hábitos?

Responda às seguintes questões para compreender a sua capacidade de construir hábitos.

	Pergunta	Verd.	Falso
1	Eu compreendo o que é preciso para criar ou mudar hábitos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Eu utilizo um método específico para criar e/ou mudar hábitos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Eu ligo os hábitos que quero criar ou mudar com o meu “porquê”, a minha visão do futuro?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Na maior parte das vezes sou bem-sucedido quando tento criar um hábito?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Reconheço que colegas de grupo podem influenciar positiva ou negativamente a criação de hábitos e coloco em prática soluções para ultrapassar esse efeito?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Quando não sou bem-sucedido na criação ou mudança de hábitos, não considero que o motivo seja falta de tempo, força de vontade ou motivação?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Não responder positivamente a algumas destas questões mostra que tem uma oportunidade de dominar a arte e a ciência de construir hábitos.



Missão 3: Está em Controle?

É possível que parte do seu cérebro “queira” uma ação antes de estar conscientemente ciente disso? Realize a seguinte experiência para descobrir.

1. Coloque o dedo indicador na imagem do botão abaixo.

PRESS

2. Conte de zero a cinco. Quando começar a dizer a palavra “cinco”, pressione o botão.

3. Adivinhe: em que momento é que o seu cérebro começou a dizer ao seu dedo para pressionar?



Missão 4: Refletir sobre Estratégias e Táticas

Para entender a essência da estratégia e da tática, dedique cinco a dez minutos para refletir sobre as seguintes questões.

Pode não ter resposta para todas elas, mas não fique preocupado. Vai aprofundar estas perspectivas em detalhe ao longo da sua jornada.

Perspetiva Estratégica

- Como é que se vê a si próprio?

- Em que pessoa é que se quer tornar?

- Em que áreas é que acha que se destaca? Onde é que precisa de melhorar?

- Vai fazer tudo o que estiver ao seu alcance, custe o que custar?

Perspetiva Tática

- Pense nas suas atividades da semana anterior, assim como naquelas que planeou para hoje e para as seguintes semanas. Até que ponto as suas ações correspondem à pessoa que gostava de ser ou como se vê?

--

- O que é que está a fazer hoje que não corresponde a quem é?

--

- Está a praticar e a desenvolver hábitos que o vão levar à excelência?

--

- Está pronto para aceitar críticas e aprender com os outros?

--

**Missão 5: Tem uma “Mentalidade de Crescimento de Hábitos”?**

Preencha o inquérito para aferir a sua “mentalidade”. Esta avaliação é meramente ilustrativa. Ajudá-lo-á a refletir e identificar áreas a melhorar. Lembre-se sempre que qualquer pessoa pode desenvolver uma melhor "mentalidade de hábitos" com esforço e compromisso consistentes.

#	Frase	1	2	3	4
1	Acredito que tenho o potencial para atingir os meus objetivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Gosto de aceitar desafios e dar o meu melhor em todas as situações.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Gosto de aprender novas competências e acredito que a aprendizagem é para toda a vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Mantendo-me concentrado e, praticando deliberadamente, posso tornar-me bom numa competência específica, independentemente da minha capacidade natural.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Aprendo com os meus erros em vez de me sentir culpado por eles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Estou totalmente consciente dos meus pontos fortes e das minhas áreas a melhorar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Não tenho medo de admitir publicamente quando cometo um erro, nem de trabalhar para aprender com ele e corrigi-lo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Onde: 1–Discordo totalmente; 2–Discordo; 3–Concordo; 4–Concordo totalmente

Calcule a sua pontuação adicionando o número das escolhas em cada coluna e multiplique pelo número no cabeçalho da coluna. Analise os seus resultados abaixo.

Se o seu resultado estiver entre 0 e 7, tem algum trabalho a fazer!

Claramente, a sua mentalidade pode estar a influenciar como cria ou muda hábitos. A boa notícia é que a pesquisa mostra que pode trabalhar para alterar isso. Lembre-se, com prática deliberada e foco, pode melhorar.

Se o seu resultado for entre 8 e 14, está a mostrar alguns sinais de ser capaz de construir hábitos, mas ainda tem algum trabalho a fazer.

Parte da sua mente ainda está a pensar "que não vai ser fácil mudar", mas outra parte está a começar a acreditar que pode desenvolver hábitos se continuar a tentar. Precisa de se esforçar de forma consistente e, com isso, construirá uma forte "mentalidade de hábitos".

Se a sua pontuação estiver entre 15 e 21, tem uma boa "mentalidade de hábito", mas ainda mantém algumas ideias fixas.

Sabe que, com muito trabalho e esforço, pode realizar quase tudo o que se propõe a fazer, embora ainda possa duvidar até onde poderá ir. O esforço e o crer em si mesmo é importante para desenvolver uma "mentalidade de hábito" ainda mais forte.

Se a sua pontuação estiver entre 22 e 28, tem uma base poderosa para começar a criar hábitos.

Tem uma boa "mentalidade de hábito" que irá ajudá-lo a criar e mudar hábitos. Provavelmente já tentou e falhou muitas vezes, mas a chave é que nunca desiste.



Missão 6: O Seu Ambiente Afeta os Seus Hábitos?

Dê uma vista de olhos aos seguintes estímulos no seu ambiente. Será que afetam a forma como pode criar ou mudar hábitos?

- Está ciente dos estímulos sociais no seu ambiente (por exemplo, pressão dos colegas) que afetam os seus hábitos atuais?

--

- Está ciente dos estímulos emocionais no seu ambiente (por exemplo, ansiedade, *stress*) que afetam os seus hábitos atuais?

- Está ciente dos estímulos físicos no seu ambiente (por exemplo, desordem, má organização) que afetam os seus hábitos atuais?

- Estão a ajudar ou a prejudicar o seu progresso?

- Consegue pensar nalgumas formas de mudar o seu ambiente para facilitar ou dificultar a criação ou a mudança de hábitos?

PARTE 2

O Cientista

Uma pessoa que vai adquirir um sistema de conhecimento científico cobrindo as leis gerais do que faz o cérebro funcionar ao construir ou mudar hábitos.



VIAGEM II

Da Floresta Amazónica à Europa



OBJETIVOS

- Assimilar conhecimento básico sobre o seu cérebro, o órgão mais complexo do universo.
- Ter consciência do potencial significativo que tem para criar hábitos e mudar comportamentos, para aprender e crescer.
- Começar a compreender porque é que o seu cérebro resiste à mudança.



AS MISSÕES

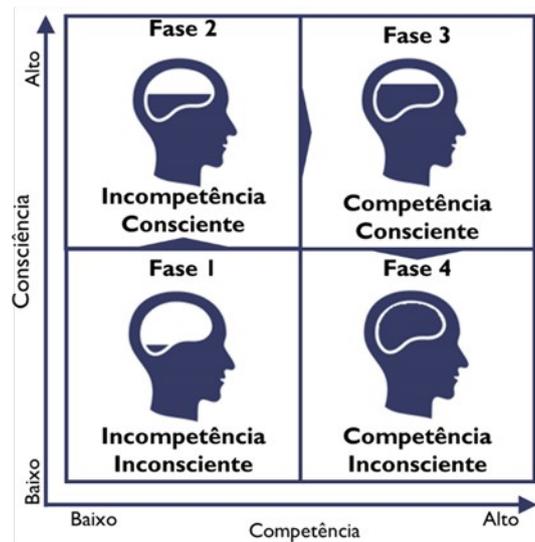
- 7 Como se Formam os Hábitos?
- 8 O Bloco de Construção de Hábitos
- 9 Sobrevoar a Floresta Amazónica
- 10 Sobrevoar o Mar Mediterrâneo à Noite



Missão 7: Como é que se Formam Hábitos?

Os hábitos formam uma série identificável de quatro fases da Matriz de Formação de Hábitos, que compara os níveis de competência alcançados na execução de um hábito com os níveis de consciência necessários para executar esse hábito.

As quatro fases da matriz incluem Incompetência Inconsciente, Incompetência Consciente, Competência Consciente e Competência Inconsciente..



Faça a correspondência entre as descrições na tabela a cada uma das quatro fases.

Descrições	<p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> • Custo médio computacional • Pensativo • Deliberação parcialmente ativa 	<p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alto custo computacional • Pensativo • Deliberação ativa • Flexibilidade adaptativa 	<p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alta eficiência computacional • Pensativo • Alto nível de automaticidade • Inflexível 	<p>D</p> <ul style="list-style-type: none"> • Custo computacional inexistente
Fases (1-4)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Do exercício que acabou de realizar, o resultado que deveria ter obtido é mostrado no final desta viagem.



Missão 8: O Bloco de Construção de Hábitos

Uma verificação rápida de quão bem compreendeu esta informação.

Complete as frases abaixo com as seguintes opções:

(fendas sinápticas/eletricidade/hábitos/químicos/redes)

Em suma, **toda a informação processada pelo cérebro não é nada mais do que**

(a) **passando por neurónios** e cadeias de neurónios, parando apenas para ser convertida em mensageiros (b) e **saltando através de** (c) .

Juntos, os neurónios e a glia formam (d) que se especializam no desempenho de funções específicas e desempenham um papel fundamental na construção e mudança de (e) .

As respostas são dadas no final desta viagem.



Missão 9: Sobrevoar a Floresta Tropical da Amazónia

Recebe instruções sobre como pilotar o *Brainship Enterprise I* e está preparado para partir. A bordo, é miniaturizado até aproximadamente ao tamanho de um micróbio e injetado num cérebro.

Equipado, é transportado para fora do navio e encontra-se ao lado de uma árvore Wimba. Pense na árvore Wimba como um tipo de neurónio — isto é mais fácil do que tentar imaginar um neurónio.

Agora, imagine alguém a espreitar através de um microscópio de alta resolução — os neurónios e as células gliais são microscopicamente pequenos — na pequena parte desta “selva cerebral” onde acabou de aterrar. Ajustam o microscópio para ampliar esta parte da “selva cerebral”, focando-a, espreitam entre as folhas e está lá, ao lado de uma árvore Wimba, no meio da floresta tropical da Amazónia.

Lembre-se, as raízes da árvore são dendritos do neurónio, o troco é o axónio, os ramos são os terminais do axónio, e a glia protege a árvore.

Pode tocar na “árvore de neurónio” Wimba e sentir a energia pulsante enquanto esta comunica com outras árvores.

Olhe para cima. Vai ver a camada superior da floresta tropical composta pelas árvores mais altas, variando de vinte a mais de oitenta metros de altura.

Transporta-se de volta a bordo do *Brainship Enterprise I*, e, de volta aos comandos, ergue-se acima das árvores. A riqueza e densidade superior das árvores desta região tornam quase impossível ver o céu, mas continua a subir e, de repente, vê as árvores a estenderem-se até ao

horizonte. Parece interminável, a floresta tropical da Amazônia, um vasto e complexo oceano de árvores.

Sobe cada vez mais acima do Brasil até ver a bacia que abrange os 2,12 milhões de quilômetros quadrados cobertos pela floresta tropical da Amazônia, espalhada por nove países.



Só no Brasil, a floresta tropical da Amazônia tem aproximadamente 250 mil milhões de árvores.

Agora imagine que, com a tecnologia que tem a bordo do navio, podia digitalizar e desdobrar o cérebro de 1,4 quilogramas, da mesma forma que desdobra um mapa, e colocar esta versão digitalizada do seu cérebro sobre um mapa florestal da floresta tropical da Amazônia (lembre-se, uma árvore equivale a um neurónio).

A versão digitalizada do seu mapa cerebral vai situar-se dentro da fronteira da floresta tropical amazônica brasileira. Esta comparação começa por lhe dar uma ideia da dimensão de 180 mil milhões de neurónios e glias e a pura complexidade do nosso cérebro!



Missão 10: Sobrevoar o Mar Mediterrâneo à Noite

O céu noturno está a escurecer, e decide que quer explorar outra parte do seu cérebro. Viaja a velocidade elevada até ao Mar Mediterrâneo, mesmo ao largo da costa espanhola.

Anoiteceu na Europa. Olha para baixo e vê mil milhões de neurónios a pulsar, enquanto comunicam entre si.

Visualizando os neurónios que comunicam, imagine as frequências e intensidades diferentes desta rede representada pelas luzes das aldeias, vilas e cidades.

Vê-se o brilho das luzes noturnas da cidade no interior e ao longo das costas de Itália, França, Espanha e Portugal.

Estes são lugares onde os neurónios estão a começar a trocar informação. Aldeias e cidades estão a ganhar vida.

Existem aglomerados grandes e pequenos de neurónios, cidades com pequenos aglomerados e capitais com grandes aglomerados de comunicação.

Vai notar linhas sólidas que atravessam países, com aglomerados de neurónios ligados a outros aglomerados, e cidades maiores ligadas por redes de autoestradas.

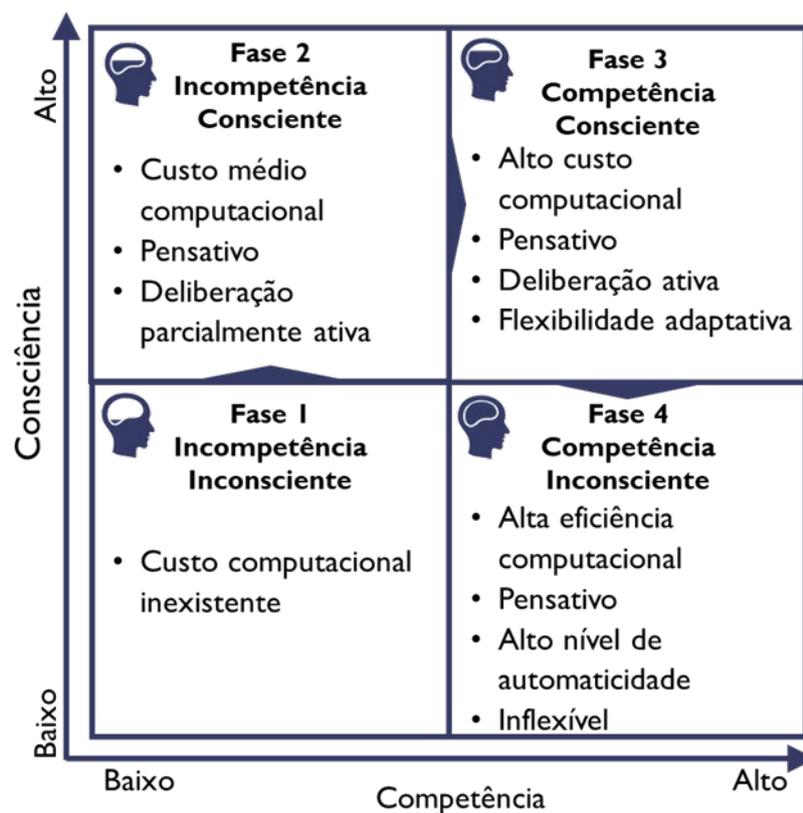
Os interiores escassamente iluminados destes países, onde a comunicação é mínima e as áreas são em grande parte desprovidas de iluminação, vão começar a chamar a sua atenção.

Pode comparar estas redes com a rede emaranhada formada entre as suas células cerebrais, com os neurónios ligados a dezenas de milhares de outros neurónios.

Olhe para o seu mapa cerebral virtual. Pode ver a ação em tempo real. De cada vez que se move, pensa, sente, age, ou se lembra, vai aceder ou criar vias neurais de ligação que envolvem uma multiplicidade de neurónios, tal como já viu as aldeias, vilas e cidades de todos os tamanhos iluminarem-se.

RESPOSTAS ÀS MISSÕES:

Missão 7: Como se formam os hábitos?



Missão 8: O Bloco de Construção de Hábitos

a) eletricidade b) químicos c) fendas sinápticas d) redes e) hábitos

VIAGEM III

Amigos ou Inimigos



OBJETIVOS

- Compreender as diferentes complexidades dos seus sistemas cerebrais e como estes operam na criação de hábitos.
- Compreender como estes sistemas estão interligados e como afetam a criação de hábitos.



AS MISSÕES

11 Um Ato de Equilíbrio



Missão 11: Um Ato de Equilíbrio

Nas suas viagens para a Amazônia tropical e para o Sul da Europa, percebeu o potencial fenomenal que tem para aprender, adaptar-se, construir hábitos e crescer.

Na sua terceira viagem, descobriu como os seus diferentes sistemas cerebrais operam e interagem, e que os desafios de criar ou mudar hábitos numa perspetiva cerebral são significativos.

Conhecer estes sistemas e a neurociência da formação de hábitos é fundamental para aqueles que querem construir hábitos.

Na missão seguinte, vai recapitular o seu entendimento. Deve completar os espaços nos parágrafos abaixo com os nomes dos diferentes sistemas: o Executivo, Análise de Risco, Hábitos, e Sistema de Aprendizagem.

As respostas são apresentadas no final da missão.

Entendeu que, embora o seu (a) tenha funções poderosas, também tem limitações surpreendentes em certos tipos de tarefas mentais. Este sistema cansa facilmente e consome altos níveis de energia metabólica.

Quando não está constantemente oxigenado e descansado, este sistema pode tornar-se o gargalo do cérebro.

Viu que os sistemas executivo e (b) interagem quando está sobrecarregado. Isto acontece quando não tem autoconfiança, é afetado pelas opiniões de outras pessoas, experimenta sentimentos desconfortáveis ou tenta criar hábitos.

Nestas situações, o seu sensível (c) trabalha em estreita colaboração com o (d) para garantir a sua sobrevivência momentânea. Juntos, estes sistemas proporcionam uma sensação de segurança, conforto ou alívio, independentemente dos possíveis custos futuros.

O primeiro capta estímulos e processa informações do ambiente, incluindo imagens, interações verbais, reações emocionais e sensações corporais. Este segue os caminhos já consolidados dos hábitos atuais.

Quando o seu (e) ou (f) não estão empenhados em fazer escolhas, aprender ou superar distrações ao criar ou mudar hábitos, o seu sensível (g) assumirá o controlo. Isso resultará num comportamento habitual que vive dentro do (h) .

Os dois últimos sistemas são altamente eficientes. As suas rotinas foram consolidadas no seu cérebro sem que tenha percebido, e isso pode levar a consequências devastadoras.

Ao enfrentar ameaças, o seu (i) é ativado, levando-o de volta aos caminhos neurais mais densos e fortes dos seus hábitos atuais. Os caminhos incipientes que está a tentar criar serão simplesmente substituídos.

Embora possa pensar que o Sistema de Hábitos tirará a sua liberdade de escolha, o facto é que não pode funcionar sem ele.

Como o seu Sistema de Hábitos é estável, “motiva-o” a agir quando está com pouca força de vontade, com *stress* ou incapaz de deliberar sobre respostas. Este sistema irá protegê-lo de impulsos ou eventos aleatórios, fornecendo-lhe ações-respostas predeterminadas ou soluções mentais para problemas complexos recorrentes.

Quando estão no comando, os seus “educados” Sistemas (j) e (k) podem realizar ações e tomar decisões com “consciência consciente”, impulsionando a criação de hábitos produtivos.

Nestas situações, as possíveis escolhas e decisões que toma são baseadas nas informações que recebe do seu cérebro.

É aqui que a sua consciência, a sua mente, entra em jogo. É aqui que atua refletindo, considera diferentes opções, pesa as recompensas de curto prazo *versus* os benefícios a longo prazo e adota uma abordagem mais estratégica e tática para criar hábitos.

RESPOSTAS ÀS MISSÕES:

- a) Sistema Executivo
- b) Sistema de Análise de Risco
- c) Sistema de Análise de Risco
- (d) Sistema de Hábitos
- e) Sistema Executivo
- f) Sistema de Aprendizagem
- g) Sistema de Análise de Risco
- h) Sistema de Hábitos
- i) Sistema de Análise de Risco
- j) Sistema Executivo
- k) Sistema de Aprendizagem

VIAGEM IV

Sistema de Identidade —Ilusões e Mentalidades



OBJETIVOS

- Refletir sobre o funcionamento interno dos seus sistemas cerebrais e a sua ligação com o seu *Sistema de Identidade*.
- Compreender como é que a ilusão e a mentalidade do seu *Sistema de Identidade* afetam a criação de hábitos.



AS MISSÕES

- 12 Ilusão do *Sistema de Identidade*
- 13 Tem uma Mentalidade Fixa ou de Crescimento?



Missão 12: Ilusão do Sistema de Identidade

Para compreender esta ilusão, vai realizar uma missão de reflexão. Dedique 10 minutos e responda às duas perguntas seguintes no seu *workbook*.

- Que mudanças no seu *Sistema de Identidade* sentiu nos últimos dez anos?

- Em termos do seu *Sistema de Identidade*, quais são as mudanças que prevê acontecerem nos próximos dez anos?



Missão 13: Tem uma Mentalidade Fixa ou de Crescimento?

As questões na tabela vão ajudá-lo a entender onde é que se encontra ao longo do *continuum* entre uma mentalidade fixa e de crescimento em relação à criação de hábitos. Reflita sobre as dimensões. A sua seleção irá ajudá-lo a entender onde está ao longo do *continuum* entre uma mentalidade fixa e de crescimento.

	Mentalidade Fixa	X	Mentalidade de Crescimento	X	Notas
<i>Esforço</i>					
Como vê o esforço necessário para atingir as metas? Parece que está ou não a progredir?	“Não me vou esforçar por isto, visto que não tenho a certeza se vou conseguir.”	<input type="radio"/>	“Não tenho certeza de quando isto vai compensar, mas vou-me esforçar ao máximo para alcançar os meus objetivos.”	<input type="radio"/>	
<i>Desafios/obstáculos</i>					
Como é que responde aos desafios e obstáculos?	“Este problema parece ser impossível de resolver. Parece que não vai dar certo.”	<input type="radio"/>	“Sei que os desafios fazem parte do processo para alcançar os meus objetivos.”	<input type="radio"/>	
<i>Erros</i>					
Está disposto a tentar e falhar?	“Não quero parecer inapto. Só tentarei isto quando e se tiver a certeza de que posso fazê-lo.”	<input type="radio"/>	“Sei que errar faz parte do processo, então vou continuar a tentar até melhorar.”	<input type="radio"/>	
<i>Feedback</i>					
Qual é a sua resposta típica ao <i>feedback</i> e como o aceita?	“Porque é que estão a criticar o meu trabalho?”	<input type="radio"/>	“Entendo que todos têm perspetivas diferentes. Os diferentes pontos de vista podem ser úteis.”	<input type="radio"/>	
<i>Sucesso dos outros</i>					
Vê o sucesso de outras pessoas como uma ameaça ou como uma evidência de que o seu sucesso pode ser alcançado?	“Ela fez um trabalho incrível. Duvido que algum dia pudesse ser tão bem-sucedido.”	<input type="radio"/>	“Preciso de lhe perguntar como fez e ver se posso fazer algo semelhante.”	<input type="radio"/>	