



# MUDANDO PARA MELHOR. COMO CRIAR HÁBITOS POSITIVOS?

Série minicursos  
Perfil PSK

Soft Skills  
Conscientização  
Aula 6

**perfilpsk**  
perfil soft skills

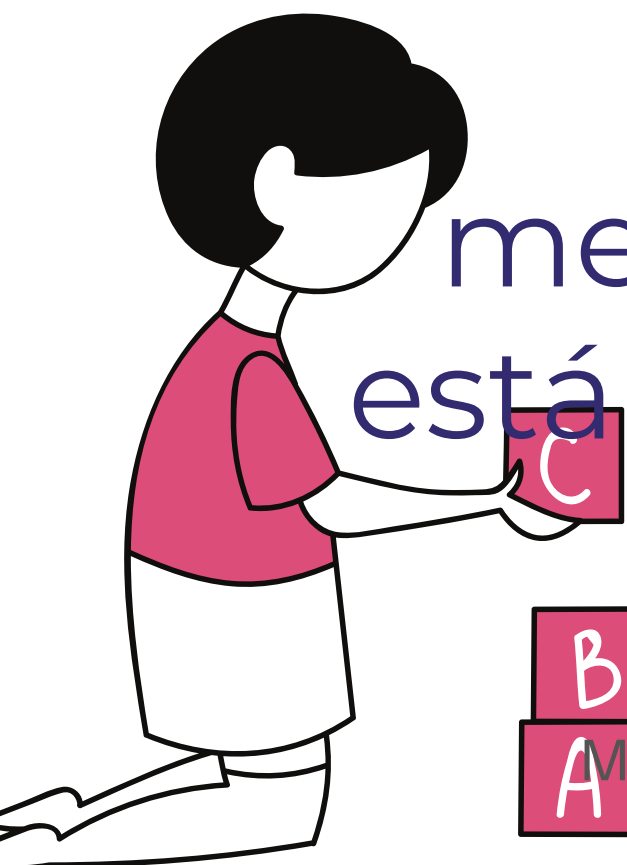
Esta é uma série de cursos, em formato mini, para reforçar conceitos e discutir os comportamentos mais importantes para profissionais em qualquer nível da estrutura hierárquica de uma organização. Ele tem o objetivo de contribuir para a sua transformação.

Aproveite.

**perfilpsk**  
perfil soft skills

Criar hábitos positivos faz parte de um conjunto de ações que podem te auxiliar na formação de competências comportamentais de sucesso.

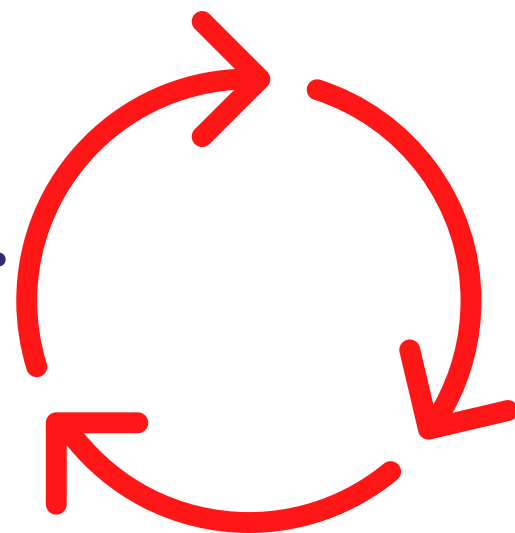
Mas criar hábitos positivos passa primeiro pela “desaprendizagem”. Calma, nós vamos explicar melhor esse conceito que está atrelado a uma palavra conhecida por crença.



Mas antes vamos falar do Livro o Poder do Hábito, do autor Charles Duhigg. Segundo o autor, uma das grandes dificuldades do ser humano é mudar um hábito, criar uma rotina nova que altere esse hábito muitas vezes negativo. Ele ensina que um hábito não pode ser eliminado tão facilmente, mas sim substituído.



Hábitos são padrões repetitivos de comportamento que se transformam em ações inconscientes e automáticas com o tempo. São ações que duram por anos e que surgem porque o cérebro está o tempo todo procurando maneiras de poupar esforço.



E um dos grandes culpados pela falta de criação de novos hábitos positivos são as crenças. Mas o importante é que as crenças podem ser modificadas, primeiro, levando nossa mentalidade para pensamentos positivos e de crescimento (mindset de crescimento).



Crença é o estado psicológico em que um indivíduo adota e se detém a uma proposição ou premissa para a verdade, ou ainda, uma opinião formada ou convicção. Crenças que muitas vezes sequer duvidamos e que podem impedir nosso crescimento.



Veja alguns exemplos de crenças limitantes:



Não levo jeito para fazer isso;  
Sou velho para aprender; Não consigo fazer isso; Não consigo aprender tal coisa. Além destas, com certeza, existe uma infinidade de crenças que podem te limitar. Mas se você quiser crescer você terá que desaprendê-las.



Desaprenda coisas que não te agregam e treine sua mente para o crescimento (mindset de crescimento). A partir de hoje, em qualquer situação positiva ou negativa, tente estabelecer uma mentalidade de crescimento com perguntas do tipo:



Minicurso realizado pela Perfil PSK

O que posso aprender com isso?  
Como posso me aperfeiçoar?  
Como posso fazer melhor?  
Como posso ajudar o outro a  
construir isso?

**Liberte-se** das amarras mentais  
que te limitam e crie  
um mindset positivo  
para trabalhar melhor  
e obter resultados.



Minicurso realizado pela Perfil PSK

**perfilpsk**  
perfil soft skills

É neste ponto que entra em cena o poder do hábito. Primeiro estabeleça crenças de crescimento e elimine as crenças que te limitam.

Acredite, você é capaz.



O desenvolvimento de habilidades comportamentais passa primeiro pela mudança da sua mentalidade.



# OBRIGADO PELA ATENÇÃO.

O objetivo deste curso é somar na sua vida profissional. Seja protagonista da sua história.

Até a próxima aula.

Acesse [perfilpsk.com](http://perfilpsk.com)