

# VOCÊ PODE CRIAR BONS HÁBITOS!

**Jó 1.5; Sl 5.3; 119.97; Dn 6.10; Lc 4.16**

## Introdução

Você gostaria de desenvolver alguns hábitos saudáveis? Pode ser que você queira praticar exercícios físicos regularmente, dormir mais ou conversar mais com parentes e amigos. Cultivar a vida devocional diariamente.

Ou pode ser que você tenha vontade de se livrar de um mau hábito. Talvez parar de ser atrasado, parar de comer besteira ou ficar menos tempo na internet.

Pode-se dizer que um mau hábito é como uma cama quentinha num dia frio. É fácil se acostumar, mas sair dela é muito difícil. Da mesma forma, largar um hábito antigo não é nada fácil.

Então, como você pode criar hábitos que vão **melhorar** a sua vida, em vez de **piorar**?

Veja três sugestões tiradas da Palavra de Deus.

### 1. Mude aos poucos (Pv 11.2)

Uma pessoa humilde é realista. Ela sabe que seu tempo, sua energia e seus recursos são limitados. Por isso, em vez de tentar mudar tudo de uma vez, ela muda aos poucos.

Tentar alcançar todas as suas metas de uma só vez é a melhor maneira de não alcançar meta nenhuma.

### O que você pode fazer

Melhore seus hábitos pouco a pouco. Veja algumas sugestões:

**a)** Faça duas listas: uma com hábitos que você quer criar e outra com hábitos que você precisa eliminar. Fique à vontade para colocar nas listas tudo o que você acha que precisa mudar.

**b)** Numere os itens das suas listas em ordem de prioridade. Coloque em primeiro lugar o que é mais importante.

**c)** Escolha um ou dois hábitos de cada lista. Daí, concentre-se neles até conseguir alcançá-los. Quando você já estiver indo bem nesses hábitos, escolha mais um ou dois de cada lista e concentre-se neles.

Você quer acelerar o processo. Então, troque um hábito ruim por um hábito bom. Por exemplo, imagine que na sua lista de hábitos ruins você tenha colocado “assistir TV demais”. E que na lista de hábitos bons tenha colocado “falar mais com amigos e parentes”. Nesse caso, você poderia decidir o seguinte: Em vez de ligar a TV assim que chegar em casa, eu vou ligar para um amigo ou parente.

Textos bíblicos que podem ajudar você:

“Melhor é o fim das coisas do que seu princípio; melhor é o paciente do que o arrogante” (Ec 7.8)

“Para aprovardes as coisas excelentes...” (coisas excelentes = coisas melhores, coisas mais importantes) (Fp 1.10).

## 2. Crie um ambiente adequado (Pv 22.3)

**Pv 22.3 (NVI):** “O prudente percebe o perigo e busca refúgio; o inexperiente segue adiante e sofre consequências”.

**Pv 22.3 (NVT):** “O prudente antevê o perigo e toma precauções, o ingênuo avança às cegas e sofre consequências”.

**Pv 22.3 (Nova Bíblia Viva):** “O homem de bom senso percebe os perigos que tem pela frente e busca refúgio, as pessoas inexperientes avançam e sofrem as consequências”.

- Você decidiu comer coisas saudáveis, mas parece que aquele pote de sorvete no congelador está chamando você!

- Você planejou fazer exercícios hoje, mas fica desanimado só de pensar em procurar seu tênis.

- Você decidiu parar de fumar, mas seu amigo – que sabe que você está tentando parar – sempre lhe oferece um cigarro.

O que essas três situações têm em comum? Elas comprovam uma verdade básica: o ambiente à nossa volta nos ajuda a criar bons hábitos e nos livrar de hábitos ruins. Isso inclui tanto situações como pessoas que podem nos estimular a fazer coisas boas ou ruins.

A Palavra de Deus diz que devemos “*ver o mal e esconder-se*” (Pv 22.3). Assim, conseguimos evitar situações que poderiam nos desanimar de alcançar nossas metas. Precisamos pensar em coisas que podem nos estimular a fazer o que é certo (Fp 4.8). Em outras palavras, quem é inteligente se preocupa com o ambiente à sua volta.

### O que você pode fazer

**a)** Crie um ambiente em que ceder a um mau hábito seja **difícil**. Por exemplo, se você quer parar de comer besteira, evite ter em casa comida que você sabe que não faz bem para você. Assim, quando bater aquela vontade de comer esse tipo de coisa, vai dar mais trabalho ceder à tentação do que resistir a ela.

**b)** Crie um ambiente em que ter um bom hábito seja **fácil**. Por exemplo, você quer sair para fazer exercícios logo cedo? Então, antes de dormir, deixe sua roupa preparada perto da cama. Se você deixar tudo ajeitado, as chances de conseguir fazer o que planejou são maiores.

**c)** Escolha bem os seus amigos. Geralmente, ficamos parecidos com as pessoas com quem temos muito contato (Pv 13.20; 22.24,25; 1 Co 15.33). Por isso, não passe muito tempo com pessoas que incentivam você a manter hábitos que você quer mudar. Procure amigos que o ajudem a ter bons hábitos.

*“Os planos do diligente tendem à abundância...” (Pv 21.5).*

## 3. Não desista! (Pv 24.16)

Muita gente acha que dá para criar um novo hábito em 21 dias. Mas pesquisas mostram que algumas pessoas conseguem fazer mudanças em menos tempo. Outros precisam de bem mais que 21 dias. Então, não desista!

Pense na seguinte situação: você quer criar o hábito de fazer exercícios três vezes por semana:

- Na primeira semana você consegue os três dias.
- Na segunda, só dois dias.
- Na terceira, consegue os três dias.
- Na quarta, você faz um pouco de exercícios, mas só um dia.
- Na quinta, consegue os três dias de novo, e a partir daí você alcança sua meta toda semana.

Você só consegue fixar o hábito depois de cinco semanas. Pode até parecer que demora. Mas, quando conseguimos mais um hábito saudável, nos sentimos realizados.

A Palavra de Deus nos incentiva a pensar a longo prazo. O que importa não é quantas vezes nós caímos, mas quantas vezes nos levantamos (Pv 24.16).

### **O que você pode fazer**

- Não encare uma falha como uma derrota. É normal ter recaídas à medida que você se esforça para alcançar uma meta.

- Concentre-se nas vezes em que você **conseguiu** atingir sua meta. Por exemplo, se você quer melhorar o jeito como fala com seu cônjuge ou com seus filhos, pode se perguntar: Quando foi a última vez que fiquei irritado e com vontade de gritar com eles, mas com a graça de Deus consegui me segurar? O que eu fiz em vez de gritar? O que eu posso fazer para agir assim da próxima vez? Fazer essas perguntas pode ajudar você a melhorar. Ficar pensando só nas vezes em que falhou não vai ajudar em nada.

O que importa não é quantas vezes nós caímos, mas quantas vezes nos levantamos.

*“Teus olhos olhem direito (olhar para frente)” (Pv 4.25).*

*“Ninguém que, tendo posto a mão no arado, olha para trás” (Lc 9.62).*

*“Irmãos, quanto a mim, não julgo havê-lo alcançado; mas uma coisa faço: esquecendo-me das coisas que para trás ficam e avançando para as que diante de mim estão, prossigo para o alvo, para o prêmio da soberana vocação de Deus em Cristo Jesus” (Fp 3.13-14).*

Estudo bíblico ministrado pelo Rev. Paulo Gérson Uliano, dia 23/02/2020, na  
Primeira Igreja Presbiteriana de Indaiatuba