



WORKSHOP

CRIAR HÁBITOS, QUEBRAR HÁBITOS

by The Minimal Magazine



Mudar de hábitos parece missão impossível?

Quantas vezes nos foi dito que **não conseguimos mudar de hábitos porque somos preguiçosos e não temos força de vontade?** Pois bem, isso não é inteiramente verdade!

Um Workshop para aprender o que a ciência tem a dizer sobre a formação de hábitos e **como a neurociência e a psicologia o podem ajudar a quebrar maus hábitos e criar novos e melhores hábitos** de forma mais eficiente.

DATA | Sábado, 3 de Outubro 2020 | 10h00 às 13h30 **[ÚLTIMOS LUGARES]**

DURAÇÃO | 3 horas e meia

INCLUI | Workshop Online em Videoconferência & Workbook Exclusivo

VALOR | 40€ **IBONUS - 5€ de Desconto em todos os Workshops Online!**

DEIXE-SE INSPIRAR!

WWW.THEMINIMALMAG.COM



QUAL O SUCESSO DA METODOLOGIA DA THE MINIMAL ACADEMY?



PORQUE É TÃO IMPORTANTE?

- **Aquela dieta** (que fica sempre para a próxima segunda-feira)?
- **Aquele cigarro** que é sempre o último (mas nunca é)?
- **Aquela aula de fitness** (que é sempre derrotada pela vontade sedutora de aterrar no sofá)?
- **Aquelas noites de 8h de sono** reparador (que nunca acontecem mas a culpa não é minha, é da *Netflix*)?
- **Aquele livro** (que já só faz parte da paisagem da mesa de cabeceira)?
- **Aquela meditação** (sempre vencida pela loiça por lavar)?
- A **agridoce procrastinação** do clássico "amanhã é que é" (e continuar eternamente a "empurrar com a barriga").



E podíamos continuar aqui a lista, até 2030, com os planos falhados que –
descansem em paz – fazem parte do nosso baú das desilusões. **Não se
preocupe, não está sozinho!**

"Old habits die hard" mas, é para isso que aqui estamos.

Muitas das nossas acções diárias são automáticas. Imaginem **o vosso
cérebro em modo 'piloto automático'**, é assim que ele poupa energia.

Num adulto em repouso, **o cérebro consome cerca de 20% da energia de
todo o corpo** e isso significa um elevado esforço em termos de utilização
energética.

Os especialistas sugerem que pelo menos **43% das coisas que fazemos
todos os dias acontecem de forma não consciente** – pensem em quantas
vezes fazem as vossas deslocações diárias sem se dar conta do percurso –,
porque uma vez que nos adaptamos a um padrão, **o nosso cérebro
automatiza-o e armazena-o** nos gânglios basais do nosso cérebro. E assim
se criar um Hábito!

Parece complexo? E é! Mas existem **metodologias simples que nos
simplificam a vida** nesta arte de Criar e Quebrar Hábitos.





Para o bem ou para o mal, os nossos hábitos moldam-nos e definem quem somos.

Assim, criar um novo hábito ou quebrar um mau hábito é, em última análise, **reconectar o nosso cérebro (literalmente)**. Esta incrível qualidade adaptativa do cérebro é conhecida como **neuroplasticidade** e as boas notícias são que a **podemos trabalhar e melhorar, pró-activamente**.

Os nossos hábitos têm diferentes origens, alguns vêm desde a infância, outros foram adquiridos ao longo do caminho, mas o que é certo é que **em muitos momentos temos vontade de mudar e nem sempre é fácil** (apesar do nosso esforço ser, muitas vezes, colossal).

Achamos sempre que '**para grandes males, grandes remédios**' e é aí que, na maioria das vezes, falhamos. **Sobrevalorizamos a importância de um único momento decisivo** e que para um grande sucesso é necessária uma acção monumental.

Será esse o melhor caminho? Talvez não!

Não se preocupe, nós temos a solução perfeita!

São todos estas estratégias que queremos partilhar consigo!

PROGRAMA

Utilizando os princípios científicos da **Neurociência**, da **Psicologia Aplicada** e da **Gestão Estratégica**, vai aprender:

- Porque o cérebro cria hábitos e como isso define a sua vida
- A neurociência por trás do funcionamento dos hábitos



- Como funcionam os processos estratégicos das mudanças incrementais
- A compreender como funcionam os ciclos de formação dos hábitos
- A identificar automatismos, gatilhos e emoções associadas
- O segredo estratégico e sistemático para a formação de novos e melhores hábitos
- Como podem ultrapassar a desmotivação, a tendência para a procrastinação e a falta de força de vontade
- O segredo estratégico para romper com os maus hábitos
- Como pode tomar as rédeas das suas próprias escolhas e decisões
- Como manter os bons hábitos, dia após dia.

(Re)desenhar a melhor versão de si próprio.

As vagas são limitadas.

Reserva já o seu lugar e transforme a sua vida.

Reservas (temporariamente) através de info@theminimalmag.com

P. S. – E se sente que o Sábado de manhã é difícil de gerir, é só mais uma razão para respirar fundo, encher-se de coragem e dar o primeiro passo para investir em si, a valer.

Passamos a vida a adiar o que é fundamental fazemos por nós próprios.

Essa decisão terá sempre de ser sua. Muda de Vida!



LISBOA
EMPREENDE

MADE OF
LISBOA

Officially part of the
Community of Lisbon-based
innovators

CASA DO
IMPACTO

SANTA
CASA