



# 15 simples passos para instalar hábitos de sucesso

VIVER DE BLOG



# INTRODUÇÃO

Os hábitos fazem parte de 40% da nossa vida.

Ou seja, passamos quase metade no nosso tempo praticamente no piloto automático.

Um hábito serve para poupar você de ter que usar a força de vontade para toda atividade da sua rotina, já que se você tivesse que fazer isso não teria energia para mais nada.

Se você cultiva hábitos nocivos ou que nada contribuem para seus objetivos de vida, promover mudanças e realizar sonhos se torna praticamente impossível.

Portanto, se você quer mudar sua vida de verdade, você precisa seguir os 15 passos para mudar hábitos de uma vez por todas.

Vamos lá?

# 15 simples passos para instalar hábitos de sucesso



1

1. Ao invés de tentar eliminar um hábito ruim, você precisa pensar em fazer a substituição dele por um novo hábito benéfico.

2

2. Não tente mudar vários hábitos de uma vez só. Lembre-se que sua força de vontade tem limite e você precisará muito dela no começo da jornada.

3

3. Faça anotações a respeito do seu hábito. Identifique o gatilho, a rotina e a recompensa. Você precisa saber com o que está lidando.

# 15 simples passos para instalar hábitos de sucesso



4

4. Defina uma data para iniciar seu novo hábito, mas não precisa esperar chegar a segunda-feira para colocar seu plano em prática.

5

5. Não tenha pressa de começar. Planeje com cuidado qual o objetivo da mudança e como você vai colocá-la em prática.

6

6. Não espere acertar 100% durante o processo. Ao não aceitar erros, o primeiro deslize pode ser motivo para desistir.

# 15 simples passos para instalar hábitos de sucesso



7



7. Se você já tentou mudar esse hábito antes e falhou, procure não pensar no assunto. Você pode começar a acreditar que nunca vai ser bem sucedido.

8



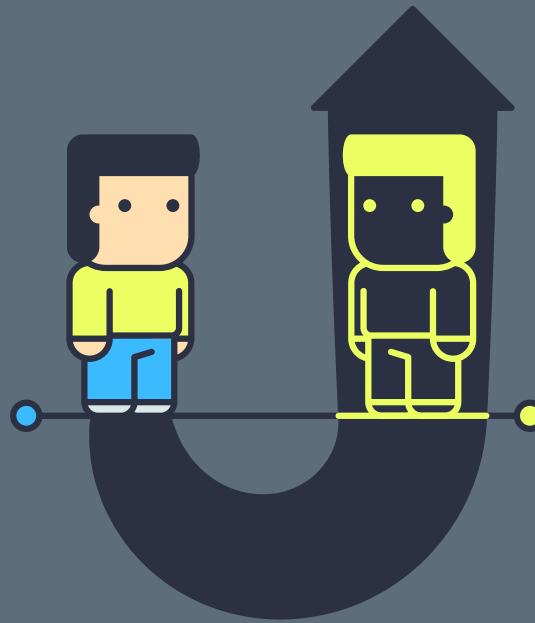
8. Comece com um hábito fácil. Ao invés de fazer academia 5 vezes na semana, comece com apenas 3 dias e vá aumentando aos poucos.

9



9. Divida seu hábito em blocos de tempo. Quer ler 100 páginas de um livro por dia? Que tal começar com 50 de manhã e 50 antes de dormir.

# 15 simples passos para instalar hábitos de sucesso



10



10. Se sentir dificuldade de continuar com o novo hábito, peça ajuda a alguém de confiança para “fiscalizar” o que você está fazendo.

11



11. Aprenda a lidar com os sabotadores. Não precisa se isolar do mundo, mas tenha maturidade para não deixar alguns comentários afetarem sua disciplina.

12



12. Permita-se usufruir de uma recompensa, algo que seja valioso para você mas que não estrague todo seu progresso até o momento.

# 15 simples passos para instalar hábitos de sucesso



13



13. Assuma um compromisso de mudar um hábito publicamente. Garanto que você vai pensar duas vezes antes de não cumprir o combinado.

14



14. Fuja de situações que servem de gatilho para os velhos hábitos. Se você não consegue ir a um bar sem fumar, melhor mudar a programação por enquanto.

15



15. Tenha muito claro o por quê você quer mudar o hábito em questão. Com um propósito forte e bem definido, suas chances de voltar atrás são menores.

O Henrique é minha referência absoluta no que se diz respeito a criação de audiências e receita através de um blog”. - [Érico Rocha](#)

Viver de Blog é um dos 1.000 sites mais influentes do Brasil segunda ranking [Alexa](#).

Livro negócios digitais atingiu a quarta posição entre os mais vendidos no ranking da [Veja](#).

Eleito um dos melhores blogs de marketing digital do Brasil pela [Hubspot](#).





A man with dark hair and glasses, wearing a plaid shirt, is shown in a thoughtful pose with his hand on his chin. In the background, a purple typewriter sits on a wooden desk with a blank sheet of paper. The overall scene is set against a light-colored wall.

APRENDA COMO PRODUZIR  
CONTEÚDOS MEMORÁVEIS:

CLIQUE AQUI →



HENRIQUE CARVALHO

Vive exclusivamente de blog desde seus 23 anos e tem como propósito de vida ajudar cada vez mais pessoas a realizar o sonho de Viver de Blog também.

---

Link para Redes Sociais

Dicas rápidas  
e práticas de  
Marketing Digital

Fique de olho nas  
atualizações de conteúdo  
memorável do Viver de Blog



Palestras, entrevistas e  
conteúdos em vídeo sobre  
Marketing Digital

@viverdeblog  
Acompanhe o meu dia  
a dia na rede social do  
momento



Publicações relevantes e  
atualizadas do mercado de  
Marketing Digital

Espírito Viver de  
Blog traduzido  
em imagens  
inspiradoras

# VIVER DE BLOG

Mais que um blog, um estilo de vida.