



## O poder do hábito

Cris - Cristiane Pizzutti

Lendo o livro "O poder do hábito", comecei a refletir sobre meus rituais de limpeza e beleza, e em como eles ocupam cada vez mais do meu tempo. Não sei se é por causa da idade, ou pelos novos produtos que são ofertados a cada dia – por favor, sejam gentis em seus pensamentos! – mas, quando eu era pequena, tinha apenas que escovar os dentes antes de dormir. E Isso já era muito! Aí passamos a usar o fio dental depois da escovação. Depois entrou em cena o enxaguatório bucal. E o creme facial. E o creme para os olhos. E o protetor solar. E o creme que se passa ao acordar. E assim por diante.

É tanto tempo gasto nesses rituais que tenho que começar a cumpri-los meia hora antes de realmente ir para a cama. Na verdade, se eu seguir nesse ritmo, ao final de minha vida, estarei gastando mais tempo com esses rituais do que dormindo! E mesmo assim, quando finalmente me deito, às vezes lembro: "Acho que esqueci o maldito creme para os olhos... Droga! Lá vou eu levantar de novo, antes de poder vir dormir.."

É triste reconhecer, mas cheguei numa fase em que minha maior rebeldia é ir dormir sem passar o fio dental. Que fase é essa? Sei lá... Deve ser a "fase do dente cariado"... Mas, quando quero me rebelar contra tudo isso, não passo o fio dental de propósito e vou dormir com aquele sorrisinho maroto no rosto. Aquele vencedor, sabe?

Afinal, não é fácil subjugar "o poder do hábito".