



Imagem: Pixel Shot / Adobe Stock



DICAS PARA CRIAR O HÁBITO DE LER

♦ Francisco Medeiros Andrade* ♦

Criar o hábito de ler é como cultivar um jardim: precisa de constância, cuidado e paciência. Não se trata apenas de acumular conhecimento, mas de abrir espaço para um encontro consigo mesmo.

Muitas vezes, pensamos que precisamos de horas livres ou do “livro perfeito” para começar, mas, como dizia Rilke, o essencial é escutar a necessidade interior. Comece pequeno: cinco ou dez minutos por dia já bastam para plantar a semente; aos poucos, esse tempo se expande naturalmente.

Outro passo importante é criar um ritual. Pode ser escolher sempre o mesmo horário, preparar um chá ou sentar na poltrona preferida. O ambiente se torna um convite, sinalizando ao corpo e à mente que aquele é o seu tempo de leitura.

Não leia com pressa. Haemin Sunim nos lembra que só vemos o essencial quando desaceleramos. Um parágrafo lido com atenção pode transformar mais do que um capítulo apressado. A leitura é presença, não corrida.

Faça perguntas ao texto: o que o autor quis dizer? O que isso significa para mim? Adler nos ensina que ler é dialogar com o livro e não apenas

absorver passivamente. Essa postura ativa mantém a mente desperta e faz da leitura um exercício de pensamento crítico.

Por fim, aceite as imperfeições. Haverá dias em que você se distrairá ou não terá ânimo para ler, por isso, não se cobre demais. Lembre-se: a coragem está em continuar, mesmo sem perfeição.

Dicas práticas para cultivar esse hábito:

- Comece com poucos minutos por dia;
- Crie um ritual simples que envolva prazer;
- Leia devagar, permitindo-se saborear as palavras;
- Dialogue com o texto, fazendo perguntas;
- Seja gentil consigo: constância é mais importante que perfeição.

A leitura é uma forma de viver melhor porque amplia horizontes e nos aproxima de quem realmente somos. Ler é um ato de cuidado consigo mesmo e, quando cultivado como hábito, torna-se uma fonte inesgotável de crescimento. ●

***Francisco Medeiros Andrade** é psicólogo clínico e atende de maneira *on-line*. Para mais informações e conteúdo, acesse o Instagram [@psicologofrancisco](#).