



Desenvolva seu autocontrole

Crie uma lista com os hábitos ou comportamentos que você deseja controlar. Se amigos ou entes queridos oferecerem conselhos a respeito dos seus hábitos, leve-os em consideração. Lembre-se de que a verdadeira mudança vem de dentro, portanto ouça a voz da intuição e respeite a forma como você se sente, assim como as opiniões das pessoas importantes e queridas. Para mudar de verdade esses comportamentos, você precisará se comprometer com a transformação pessoal e com o desenvolvimento do autocontrole.

Alguns exemplos incluem comer demais, hábitos de trabalho e de produtividade, o consumo de álcool, controlar o temperamento, fazer compras ou gastar dinheiro, entre outros.