

12

## Paradigmas

Vimos que paradigmas são padrões que seguimos baseados nas experiências que temos ao longo da nossa existência e que muitas vezes não temos consciência porque já fazemos de modo automático.

Neste vídeo vimos o exemplo do Júlio. Ele não tinha o hábito de ajudar nas tarefas domésticas porque ao longo de sua vida não foi incumbido dessa tarefa, mas agora que ele é casado, agiu para quebrar esse paradigma. Resultado: ele se sentiu útil porque ajudou na organização da sua casa e sua esposa ficou contente porque ele mudou um comportamento.

E você, já pensou se tem algum paradigma que você deseja rever? Se a resposta for sim, o que pretende fazer? Qual é a sua estratégia?

Aproveite e tire um momento para refletir sobre o assunto e depois: ação!