

 12
Recompensas

Recompensas é uma ótima maneira de trabalhar a nossa motivação, força de vontade e foco. Pesquisas sugerem que, ao associar tarefas a um pequeno “prêmio”, o cérebro passa a encará-las como algo saudável e positivo.

E você, já parou para pensar nas suas recompensas?

Aproveite este momento para revê-los (caso você já pratica). Se você ainda não pensou em recompensas, abra um “doc” no seu computador ou anote em um caderno as coisas que você precisa fazer e o que vai se dar como recompensa por cumpri-lo.