

 02
Disciplina

Vimos que a disciplina é a capacidade de se manter focado nas tarefas necessárias para concretização de uma meta sem se desviar e sem perder a motivação. Pensando nisso, aproveite para refletir sobre os benefícios que você acredita receber ao ser uma pessoa mais focada.

Você pode anotar sua resposta no Evernote ou em outra plataforma de sua preferência.