

06

## Sugestão de leitura

Ter força de vontade significa sermos capazes de fazer o que devemos de forma intencional, vencendo as dificuldades e/ou os estados de ânimo. A força de vontade estabelece uma relação muito forte com a motivação.

Pensando nisso, recomendamos a leitura do artigo: [10 exercícios para melhorar a sua força de vontade e autodisciplina] (<http://www.escolapsicologia.com/10-exercicios-para-melhorar-a-sua-forca-de-vontade-e-auto-disciplina/ra>) (<http://www.escolapsicologia.com/10-exercicios-para-melhorar-a-sua-forca-de-vontade-e-auto-disciplina/ra>) do artigo).

Se você conhecer outra prática, compartilhe conosco através do Forum, assim poderemos ajudar os demais alunos também.