

≡ 07

Mudança de hábito

Mudar de hábitos pode ser uma tarefa difícil porque ao realizar uma ação por muito tempo entramos no modo automático. Uma recomendação que James Clear, especialista em hábitos, dá é: comece pequeno. Então, se você tivesse que aconselhar um amigo que tem dificuldade em criar novos hábitos, o que você diria?

Seleciona uma alternativa

- A** Depois de criar seus objetivos e metas, crie um novo hábito através do Loop do Hábito.
- B** Anote tudo o que você quer fazer e foque, isso te ajudará a conquistar seus objetivos.
- C** Anote seus objetivos para não se esquecer, sonhe grande, mas comece pequeno.
- D** Você tem que tentar criar esse novo hábito em até 21 dias. Depois seu cérebro já vai entrar no modo automático.