



## Observe-se

Vimos que os hábitos-chaves podem trazer muitos benefícios para nossa vida. Por exemplo, se eu pratico exercícios posso me sentir mais disposta, se eu dormir o suficiente posso render mais no trabalho, se cuido da minha alimentação posso me sentir mais saudável. Você se lembra de praticar algum hábito que resultou em outros benefícios? Se você não se lembra, fique atento aos seus hábitos e comece a observar os ganhos que você tem ao fazer determinados hábitos.