

11

Escolha a sua

Quando criamos um novo hábito, a recompensa pode nos motivar a manter um determinado hábito. Nesta aula, vimos que a Luísa em vez de pensar em alternativas exclusivas para cada tarefa, pode estabelecer que sempre que ela conseguir cumprir boa parte das suas tarefas da semana ela vai ao cinema.

E você, já pensou nas recompensas que quer experimentar?

Se precisar de ajuda para pensar em diferentes recompensas, relembre alguns pontos que abordamos neste vídeo:

- Jogue o seu jogo favorito.
- Pratique seu esporte favorito.
- Assista a algo que faz você rir.
- Passe algum tempo com a família / amigos.
- Relaxe.
- Leia um livro diferente.