

 08

## Força de vontade na prática

Vimos que a força de vontade funciona como um músculo. Quanto mais praticamos um hábito, mais fácil ele se torna. Pensando nisso, o que a Camila pode fazer para estimular a sua força de vontade?

*Seleccione 2 alternativas*

**A** Começar com desafios maiores.

**B** Buscar alternativas para encontrar o que mais te motiva.

**C** Começar com desafios menores.

**D** Promover mudanças radicais.