

## 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?

Selecione 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.