



## Suas barreiras físicas e emocionais

Das barreiras físicas e emocionais abaixo, qual a que mais lhe tira o foco? Alguma que você queira incluir na lista?

- Distrações na internet como redes sociais, sites e e-mail
- Pop-ups e atualizações no celular de aplicativos como Whatsapp e serviços de compras
- Pessoas que te ligam ou vão até você no momento em que está estudando ou planejando sua atuação
- Mindset fixo, achar que não tem as habilidades para crescer
- Medo de mudança
- Espaço físico inadequado para estudos e planejamento