

# Os Movimentos

## Trilha da Reconquista

Para cada conteúdo há um movimento para você realizar e o meu objetivo com isso é que você se fortaleça e potencialize a chance da reconquista!

Nicolas Correa

### ABERTURA

Vídeo: Como potencializar as chances da reconquista?

O movimento: Prepare-se e prepare o seu ambiente.

A mudança de hábito acontece quando o ambiente está propício para tal. Por exemplo: "Quer ir à academia de manhã? Já deixe a roupa que você irá usar preparada na noite anterior. "Começou o curso a Fórmula da Reconquista 2.0? Prepare seu bloco de notas ou papel e caneta para anotar e começar a agir."