

 05

## Como ter um foco melhor

Adriana quer melhorar seu foco, mas antes dela pensar em ser uma pessoa disciplinada, ela precisa ser uma pessoa de hábitos poderosos e usar a disciplina para desenvolver esses hábitos. Por exemplo: se ela quer ler mais livros ela pode criar uma lista de livros para ler naquele ano e separá-los por meses (ao invés de ser uma mera lista de livros, a ideia é fazer com que essa lista seja poderosa, que ajude a Adriana a fazer o que ela quer: manter a rotina de leitura). Para que ela consiga melhorar o seu foco, o que ela pode fazer?

Selecionar 2 alternativas

**A** Dar a cada hábito tempo suficiente

**B** Abandonar maus hábitos radicalmente.

**C** Ter disciplina para descobrir bons hábitos.

**D** Construir um hábito por vez.