

 06

Novos hábitos

A todo momento estamos adquirido novos hábitos, mesmo sem saber. Quando começamos e mantemos um jeito de pensar ou um jeito de agir por um período longo, criamos um hábito novo.

A escolha que temos em frente é se queremos ou não criar hábitos que nos trazem o que desejamos na vida. Afinal de contas não queremos passar pela vida como meros expectadores, queremos ser os protagonistas, certo? Pensando nisso, reflita sobre quais hábitos você criou durante este curso ou que você viu nos exemplos e pensou: vou experimentar fazer isso.

Essa reflexão é importante para nos ajudar a ter mais consciência sobre o que podemos fazer e ao anotar pense nas estratégias que você pode adotar para transformar esses hábitos em realidade.

Lembre-se que você pode compartilhar sua resposta conosco através do Forum, assim outros alunos também podem aprender com você.