

## Aula 14 – COMO MUDAR SEUS HÁBITOS?

- 1) Faça uma lista de hábitos que você identifica que precisam ser mudados.
- 2) Com a lista acima substitua esses hábitos que você considera ruim ou que não encaixa ao seu propósito por outros melhores. Ex. Quem bebe refrigerante pode substituir por água com gás, café com açúcar por café sem açúcar ...
- 3) Selecione 3 destes novos hábitos e durante 21 dias consecutivos faça-os ininterruptamente. Comente quais foram os benefícios.
- 4) Compartilhe com pelo menos 1 pessoa seu (s) novo (s) hábitos.