

Componentes do hábito

Vimos que o Loop do Hábito possui três componentes: a Deixa, a Rotina e a Recompensa. Se você tivesse que explicar para alguém o que é a Deixa, qual das alternativas abaixo seria a correta?

Selecione 2 alternativas

- A** A Deixa é responsável pelo fortalecimento de um hábito.
- B** A Deixa é o que me faz iniciar uma ação.
- C** A Deixa significa que você lembrou que algo precisa ser feito.
- D** A Deixa significa que você não fará algo.