

 07

## 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?

*Seleccione 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.