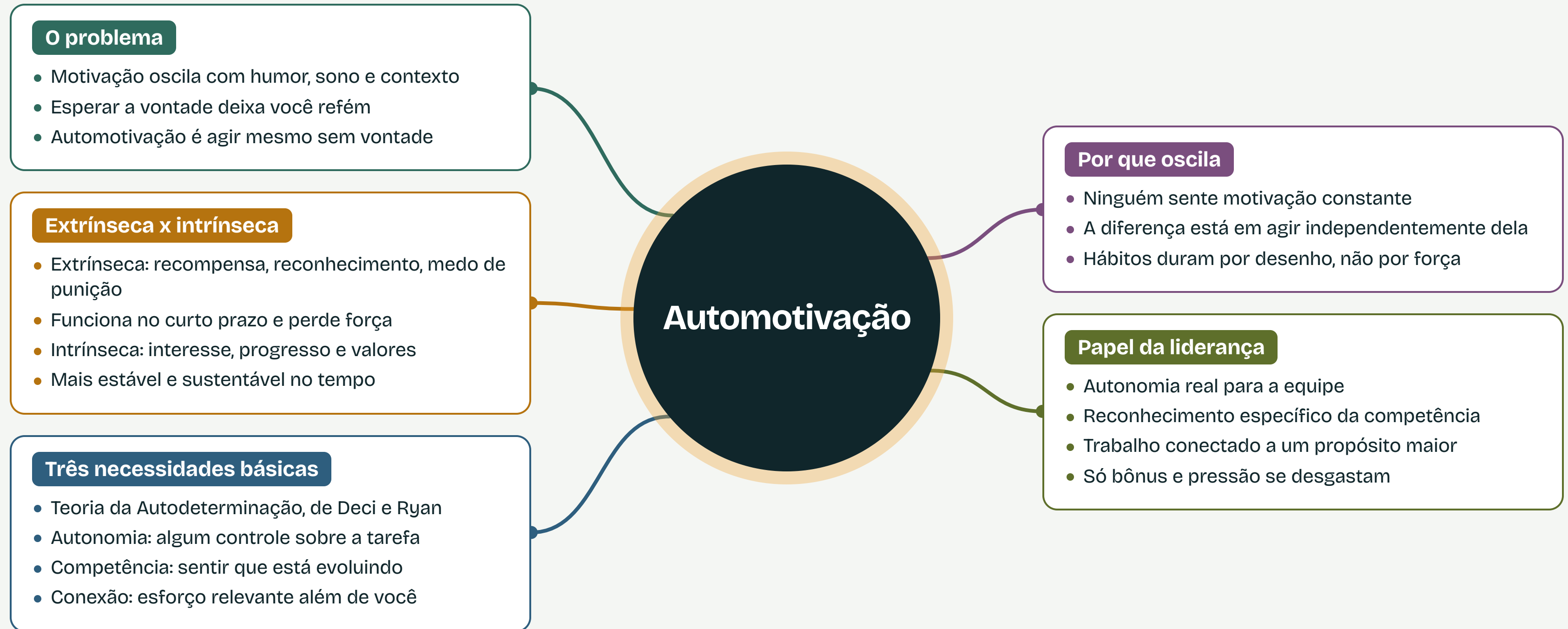


Automotivação: agir sem depender de estímulo externo



Plano de ação

1

Reconecte a tarefa ao motivo maior antes de começar

2

Divida metas grandes em pequenas vitórias visíveis

3

Escolha ordem, método ou ritmo para ganhar autonomia

4

Comece com um passo pequeno, mesmo sem vontade

5

Compartilhe suas metas com uma rede de apoio

Para guardar

O objetivo não é nunca desanimar, e sim ter um sistema que funciona mesmo quando o desânimo vem.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br