

Como criar hábitos que duram sem força de vontade



Plano de ação

1

Comece com uma versão pequena demais para falhar

2

Ancore o novo hábito a algo que já faz

3

Prepare o ambiente para facilitar o que deseja

4

Retome no dia seguinte, mesmo de forma reduzida

5

Marque cada dia cumprido em calendário ou planilha

Para guardar

Hábitos duram por desenho e identidade, não por força de vontade: comece pequeno e retome rápido.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br