

# Matriz Swoat

**Mantenho**

**Descarto**

<b>Menos é mais</b>	<b>Ansiedade</b>
<b>Defina limites</b>	<b>Introvertividade</b>
<b>Estabeleça uma rotina</b>	<b>Autocobrança Excessiva</b>
<b>Delegue Tarefas</b>	<b>Excesso de competitividade</b>
<b>Fazer uma coisa de cada vez</b>	<b>Timidez</b>