

**Meu Plano de Ação**

|  |
| --- |
| *Em qual habilidade você está focando hoje? Por que essa habilidade te interessa?*  *Habilidade pessoal, mantendo mais o foco e atenção!* |
| *Que recursos você usará para aprender essa habilidade?*  *Focarei mais, mantendo atenção o máximo possível. Atividades físicas me ajudam desestressando o corpo e a mente.* |
| *Como você praticará a habilidade e o que você fará para implementar em sua aprendizagem?*  *Praticarei tentando evitar as distrações, principalmente com o celular, tentar deixa-lo o mais distante possível.* |