



EXERCÍCIO

GRATIDÃO

- 1- O que eu tendo a usar mais - apreciação ou crítica?
- 2- O que eu posso reconhecer e apreciar em mim?

HÁBITOS

- 1- Minha maneira de pensar é uma consequência do hábito?
- 2- Por que um avanço geralmente começa com uma mudança de hábitos?
- 3- Qual dos meus hábitos está me prendendo?
- 4- Que hábito eu gostaria de eliminar?