1) O crescimento, o entendimento e a serenidade vem com o verdadeiro domínio da paciência.

2) Na vida pessoal, ser paciente significa dar a si mesmo a permissão para crescer no próprio ritmo.

3) Na vida profissional, significa persistir em busca de metas de longo prazo sem se desviar pelo desejo de gratificação imediata.

4) O arquétipo da paciência: Resiliência; Visão de longo prazo;

5) Desenvolvimento Autodidata, Persistência, Memória Longo Prazo: requer tempo e tolerância.

6) Ter paciência com sigo mesmo: “Todo dia nós cansamos de fazer algo isso é normal, tenha paciência com você”.

7) **A partir de hoje:** só trabalhe com metas realista a longo prazo e para metas de curto prazo só trabalhe com metas pequenas.