

## COMPORTAMENTOS NO TRABALHO

Por exemplo: no ambiente de trabalho você costuma ser multitarefas e tem dificuldade de desligar de suas atividades e realmente prestar atenção no que as outras pessoas falam?

Se estiver em sua sala, você poderá criar estratégias, como se afastar do celular e computador, afastar estímulos que prendem sua atenção e realmente buscar prestar atenção no outro.

Deste modo, quando começa a formar um novo hábito, o cérebro vai elaborando novos circuitos que competiam com o antigo hábito, mas, para isso, deve-se fazer uso do poder da neuroplasticidade, ou seja, é preciso fazer o novo comportamento repetidamente e se tornará uma nova opção-padrão do cérebro, o que leva de três a seis meses para que o novo hábito se torne mais natural que o antigo.

