

- 1- Falta de concentração por causa dos devaneios e uso constante de apps como WhatsApp e Instagram.
- 2- Ficar mudando de planejamento com frequência, para aliviar a culpa de não ter cumprido as atividades da semana anterior.
- 3- Idas constantes no banheiro com a finalidade de gastar o tempo destinado para as atividades
- 4- Quebra de rotina causada pela falta de vontade de realizar as atividades do dia.