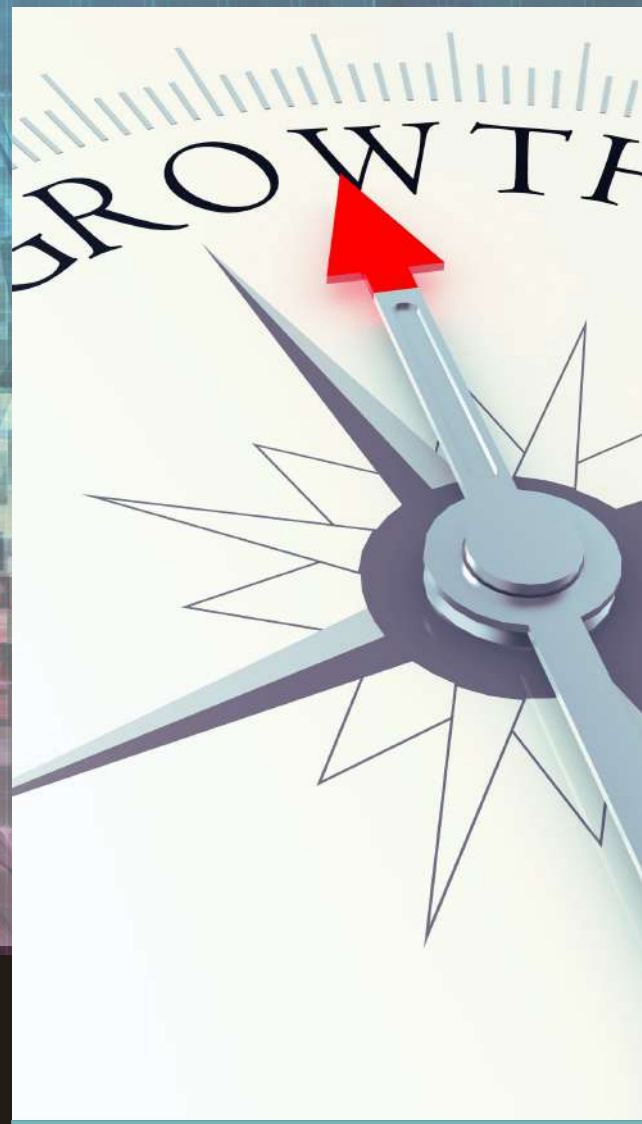


Comece algo, grande ou pequeno, não interessa, mas comece!



Instalar o hábito de leitura

Lembre-se que os exercícios de estimulação cerebral para produzirem novas ramificações ou um crescimento das dendrites têm de ser feitos com consistência e repetição, portanto a lógica a usar é a repetição.

Repita tantas vezes quantas as necessárias, até sentir que o seu cérebro o “chama” para ler.

Nesse dia, o hábito está instalado!

www.novasatitudes.pt - Ferramentas



Novas Atitudes



Individual



Hábito de ler



Conhecimento
Novas conexões neurais



10 minutos/dia

Instalar o hábito de leitura

www.novasatitudes.pt - Ferramentas

- Comece por ler sobre os temas do seu interesse,
- Respeite os 10 minutos por dia, nem mais, nem menos,
- Se possível, arranje o seu canto de leitura. Deve ser um espaço confortável, com boa iluminação e acolhedor,
- Afaste-se dos aparelhos electrónicos.
- Utilize o formulário para escrever anotações que considera relevantes:
 - Sobre o que leu ou,
 - Emoções que sentiu ou,
 - Coisas que aprendeu ou,
 - Novas ideias,
 - Etc.
- Se falhou um dia, não se culpe por isso.

A leitura apresenta um vasto conjunto de vantagens, eis algumas delas:

- Leva-nos a sítios incríveis, sem sairmos de casa, abre portas ao conhecimento,
- Amplia a capacidade de comunicação,
- Promove o convívio entre as pessoas,
- Ajuda-nos a escrever melhor,
- Estimula o pensamento crítico,
- Permite-nos sonhar.

James Clear diz: "O que importa é tornar o hábito fácil."

A lista de 22 dias permite-lhe usar todos os meses do ano, e deixamos os fins-de-semana livres, para dedicar à família e amigos.





Instalar o hábito de leitura

DIA

OBSERVAÇÕES

Em poucas palavras, o que aprendi?

AValiação

Li ou não? ✓✗

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22