

Segurança para o futuro

Com o fim
do Carnaval,
chegou a hora
de... **tirar as metas
do papel!**

 DESBAN

É comum esperarmos o momento ideal para iniciar projetos e metas pensados no início do ano.

Com o fim do Carnaval, chegou hora de colocar seus planos em prática. Confira nossas dicas:

Comece com pequenos passos



Estabeleça objetivos que cabem na sua rotina. Se deseja praticar exercícios, por exemplo, comece com **10 minutos por dia.**

Com o tempo a prática se tornará mais fácil.

Use a rotina a seu favor

Tenha um estímulo para te ajudar a criar hábitos. Se deseja comer mais frutas, tente sempre incluí-las após a refeição.

Assim, isso se tornará parte da rotina.



Reconheça os obstáculos internos

A resistência é natural no começo de qualquer mudança.

Por isso, é importante se perguntar **“o que estou evitando?”** e entender como sair da procrastinação.

