

# PEQUENAS ATITUDES, GRANDES MUDANÇAS

PASO  
TREINAMENTO

Inspirado no Livro de Caroline L. Arnold

## QUAL O OBJETIVO DESTA OBRA?

O propósito deste livro é ensinar a converter amplos objetivos pessoais em microrresoluções que possam ser administradas, mensuradas e mantidas. Uma microrresolução é um compromisso poderoso e compacto que se assume quando há intenção de mudar certo tipo de comportamento, e ele gera benefícios imediatos.



## O QUE SÃO MICRORRESOLUÇÕES?

As microrresoluções se concentram em fazer, e não em ser. Ser diferente é o que vem depois, e não antes, da ação intencional. As microrresoluções trazem recompensas imediatas, elevam a nossa autoconsciência e energizam nossos esforços de autoaperfeiçoamento. Porque ao invés de ficarmos esperando atingir um objetivo maior, nós vamos conquistando dia após dia pequenas vitórias, novos hábitos e pensamentos.



## A TRANSFORMAÇÃO É UM PROCESSO, NÃO UM ACONTECIMENTO.

Sejamos pacientes. Nada acontece da noite pro dia e não vamos nos tornar pessoas organizadas em um passe de mágica. É um processo gradual de adquirir novos hábitos. Precisamos repetir passos para tornar algo permanente.



## REGRAS DA MICRORRESOLUÇÃO

1. Uma microrresolução é fácil – não tome resoluções que não vai conseguir manter;
2. Uma microrresolução é uma ação explícita e mensurável;
3. Uma microrresolução traz uma recompensa imediata;
4. As microrresoluções são pessoais;
5. Uma microrresolução deve repercutir.

