

ferramenta: *empilhamento de hábitos*

Para ajudar na adesão de mudanças de hábitos, essa estratégia sugere que a gente implemente hábitos que queremos cultivar entre dois hábitos que já estão no “piloto automático”. O primeiro hábito serve como um gatilho para o hábito novo e o hábito seguinte seria um que gostamos e que nos serve como “recompensa”.

Hábito que já tenho (gatilho)	Hábito que quero cultivar	Hábito que já tenho (recompensa)
<i>Abrir o instagram</i>	<i>Preparar um post</i>	<i>Assistir stories</i>