



NOVAS HABILIDADES SÃO INCOMODAS E ESQUISITAS E
PODEM TRAZER EFEITO NEGATIVO

TENTAR NOVOS COMPORTAMENTOS EM SITUAÇÕES
SEGURAS ATÉ QUE SE TORNEM NATURAIS

NÃO USE VENDAS IMPORTANTES PARA PRATICAR
NOVAS HABILIDADES

PRATIQUE EM CONDIÇÕES SEGURAS

TRABALHAR COM UMA COISA POR VEZ

E FAZER DIRETO

ESCOLHER UM COMPORTAMENTO PARA PRATICAR

PRATIQUE APENAS UM COMPORTAMENTO POR
VEZ

NÃO PASSE PARA O PRÓXIMO COMPORTAMENTO SEM
DOMINAR O PRIMEIRO

4 REGRAS PARA APRENDER
HABILIDADES

PRIMEIRA VEZ - CONSTRANGIMENTO

E PRECISO PRATICAR PARA SE SENTIR A VONTADE

A NOVA HABILIDADE PRECISA SER SUBDIVIDIDA

NUNCA JULGUE O NOVO COMPORTAMENTO ATÉ
EXPERIMENTÁ-LO PELO MENOS TRÊS VEZES

EXPERIMENTE O NOVO COMPORTAMENTO PELO
MENOS TRÊS VEZES

ESSE É O MÉTODO PARA A PRÁTICA

FORMA MAIS RÁPIDA PARA APRENDER ESTÁ NA
QUANTIDADE

NÃO SE PREOCUPE COM QUESTÕES DE QUALIDADE

QUANTIDADE ANTES DA QUALIDADE

A QUALIDADE VIRA SOZINHA

USAR O NOVO COMPORTAMENTO COM FREQUÊNCIA
SUFICIENTE