



- Dada nossa atenção e autocontrole limitados, aliados à tendência à procrastinação, em diversas ocasiões nossos comportamentos não se alinham às nossas intenções.
- Os lembretes ajudam a chamar a atenção para nossos objetivos, compensando a atenção limitada e a procrastinação.
- A efetividade de compromissos públicos para a mudança comportamental se apoia em nossa busca por manter nossa reputação.

The background is a solid red color with a repeating pattern of white, stylized, wavy lines that resemble a continuous zig-zag or a series of connected 'S' shapes. The lines are scattered across the entire page, creating a textured, rhythmic effect.

SIMPLES
MENTE