

# Caráter ABC

## Q É PARA QUIETUDE

Quando você está quieto e escuta, consegue aprender mais sobre o mundo ao seu redor.

Às vezes tem tanta coisa acontecendo que é difícil ficar calmo e quieto. Mas ficará surpreso ao perceber tudo que consegue aprender e entender quando fica quieto e presta atenção nas coisas que nem sempre são muito óbvias.

Pare, fique quieto, escute e aprenda!

### AÇÃO:

Tome um tempinho todos os dias para ficar quieto. Faça um diário das coisas que aprender durante esses momentos.

