

Guia diário para o sucesso profissional



1

DESCANSE

O corpo e a mente diariamente. Relaxar é tão importante quanto fazer exercícios!

2

MANTENHA-SE SAUDÁVEL

Leve sua saúde muito a sério - ou todo esse esforço será em vão, se não estiver saudável dificilmente você terá a energia e a disposição que o sucesso exige.

3

DOSES DIÁRIAS DE AUTOCONFIANÇA

Você vai se surpreender com as portas que se abrem quando você começa a acreditar que pode realizar qualquer coisa.

4

COMUNIQUE-SE

Exercite sua habilidade de comunicação. Saber manifestar as suas opiniões às pessoas de maneira eficiente é essencial.

5

FAÇA PLANOS E DEFINA OBJETIVOS

Atingir seus objetivos só é possível caso os tenha em mente de maneira clara. Plajene tudo e sempre.

6

CUIDE BEM DO SEU TEMPO

Administre bem o seu tempo com foco na tarefa que está realizando. Cuidado com as distrações (celular, redes sociais, etc). Elas nos roubam pequenos tesouros chamados minutos!

7

MONITORE O SEU PROGRESSO

É importante para avaliar quais planos têm funcionado e o que é preciso ajustar neles.

8

CEMEMORE AS PEQUENAS VITÓRIAS

Ao celebrar as pequenas conquistas do dia a dia, você encontrará uma dose diária muito necessária de motivação.

9

PRATIQUE A HUMILDADE

Sim, é uma prática diária. O sucesso não é feito somente de vitórias; ele é a média entre os fracassos e conquistas.

10

APRENDA COM SEUS ERROS

Todos estamos sujeitos a erros. O importante é não repetí-los muitas vezes.