

COMO CUMPRIR

SUAS METAS

- 1 DEFINA METAS SIGNIFICATIVAS**
PENSE POR QUE VOCÊ QUER REALIZA-LAS
- 2 SEJA OBJETIVO (A) E CLARO (A)**
TENHA UMA MÉTRICA PARA ACOMPANHAR O SEU OBJETIVO, QUAL É O SIGNIFICADO QUE AQUELA META TRAZ PARA VOCÊ
- 3 LEMBRE-SE DAS METAS AO LONGO DO ANO**
ANOTE SUAS METAS EM UM LOCAL VISÍVEL PARA NÃO DE ESQUECER DE NENHUMA DELAS E DE SEUS SIGNIFICADOS
- 4 PENSE EM NOVAS POSSIBILIDADES**
AS VEZES É PRECISO ACEITAR QUE SE ORGANIZAR É ESSENCIAL PARA TER UMA BOA PRODUTIVIDADE
- 5 TENHA UM BOM PLANEJAMENTO**
FRAGMENTE SUA META EM ETAPAS E COLOQUE PRAZOS PARA REALIZA-LAS
- 6 APRENDA A DIZER "NÃO"**
FRAGMENTE SUA META EM ETAPAS E COLOQUE PRAZOS PARA REALIZA-LAS
- 7 REVISE SEU PLANEJAMENTO SEMANAL**
VERIFIQUE QUAIS AÇÕES FORAM REALIZADAS E QUAIS ESTÃO PENDENTES, REALINHANDO SEUS PRAZOS

DICAS PARA SEU AUTOCUIDADO

- Comece o dia com gratidão pela vida;
- Faça seus exercícios físicos;
- Escolha um café da manhã saudável;
- Tenha orgulho das atividades que realiza;
- Pense positivamente e respire profundamente;
- Deixe de lado o que não se pode controlar;
- Leia algo motivador;
- Elogie as pessoas ao seu redor;