

Mente em evolução

Volume 3



Direitos autorais © 2024 Startzz Digital - Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação, nem transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação, digitalização ou outro, sem a permissão prévia por escrito do editor.

Isenção de responsabilidade.

Todo o material contido neste livro é fornecido apenas para fins educacionais e informativos. Nenhuma responsabilidade pode ser assumida por quaisquer resultados ou resultados resultantes do uso deste material.

Embora tenham sido feitas todas as tentativas para fornecer informações precisas e eficazes, o autor não assume qualquer responsabilidade pela precisão ou uso/mau uso dessas informações

Sumário

Mente em evolução Volume 3.....	1
5 dicas para aproveitar melhor seu dia de trabalho	8
5 dicas para ajudar você a vencer e se tornar um herói da aldeia.....	10
5 dicas para aumentar seu poder pessoal.....	13
5 dicas para se manter feliz... mesmo em tempos de guerra.....	16
5 dicas para manter a felicidade conjugal viva após a aposentadoria!.....	19
5 dicas para tomar as decisões certas em meio ao caos.....	22
5 dicas para entrar corajosamente no mundo e se destacar dos outros.....	25
5 dicas importantes para descobrir seu sonho....	28
5 maneiras de combater o esgotamento profissional.....	32
5 maneiras de se fortalecer.....	35
5 MANEIRAS DE SE SENTIR SUPER-OTIMISTA:..	38
5 maneiras de combater o pessimismo.....	44
5 maneiras de voltar aos trilhos com suas resoluções de ano novo.....	46
5 maneiras de ter o Dia dos Namorados mais feliz de todos os tempos! (Mesmo quando você está sozinho).....	47
5 maneiras de ter o melhor perfil de namoro possível na Internet!.....	51
5 maneiras de manter o controle.....	55

5 maneiras de perder a tristeza do feriado.....	58
5 maneiras de maximizar seu suprimento de energia pessoal.....	60
6 ótimas maneiras de melhorar suas habilidades sociais.....	64
6 Passos Simples para Acelerar seu Aprendizado	67
6 Passos Simples para Definir Metas.....	70
6 dicas para parar de fumar.....	71
6 dicas para lidar com o isolamento de uma dona de casa bem-sucedida.....	74
6 dicas vitais para criar um currículo superior.....	77
6 maneiras de superar a timidez e ganhar confiança.....	80
7 coisas críticas que os gurus empresariais masculinos não contam, mas que toda mulher quer saber.....	83
7 Hábitos Destrutivos de Pessoas Incompetentes	87
7 estratégias dinâmicas para criar uma vida que funcione.....	91
7 rituais criativos fáceis para despertar sua imaginação e inspirar sua alma.....	95
7 maneiras eficazes de aumentar sua autoestima.....	98
7 maneiras eficazes de colocar seus objetivos em ação hoje.....	100
7 Dicas Essenciais de Beleza.....	103
7 dicas essenciais de linguagem corporal.....	106
7 resoluções divertidas e corajosas que você certamente alcançará no ano novo!.....	108

7 presentes que multiplicam a felicidade.....	112
7 objetivos que valem a pena perseguir.....	116
7 Hábitos de Pessoas Espetacularmente Malsucedidas.....	120
7 dicas úteis para melhorar sua vida.....	125
7 dicas incríveis para salvar vidas e controlar sua raiva.....	130
7 dicas para fazer um diário.....	133
7 Passos Principais para uma Confiança Inabalável.....	134
7 Chaves para Melhores Relacionamentos.....	138
7 lugares para encontrar as pessoas que você precisa.....	142
7 habilidades poderosas que constroem relacionamentos fortes.....	146
7 dicas de sobrevivência para falar em público.	150
7 Passos rápidos e FÁCEIS sobre COMO você pode usar a auto-hipnose para curar suas ansiedades.....	153
7 razões para parar de procrastinar hoje.....	157
7 SEGREDOS para uma ótima vida.....	159
7 segredos para atingir metas sempre.....	162
7 Passos Simples para Aproveitar Mais o Seu Dia	167

5 dicas para aproveitar melhor seu dia de trabalho

É fácil perder tempo com coisas que parecem urgentes, mas não são importantes, e é ainda mais fácil ficar mais lento com desordem e distrações. Aqui estão 5 soluções.

1. Examine cuidadosamente quais fatores você está usando para definir prazos de projeto. Em seguida, defina prazos realistas. Comece com as coisas mais importantes primeiro e reorganize os projetos que estão sob seu controle. Em seguida, defina limites de tempo aceitáveis para a conclusão.

2. Fique atento aos buracos de tempo. Essas pequenas tarefas irritantes que roubam um tempo valioso do seu dia, mas que realmente não ajudam você a realizar muito. Observe as atividades que você realiza rotineiramente a cada dia e veja quais você pode pular ou limitar a uma ou duas vezes por semana.

3. Faça exercícios regulares no trabalho - todos os dias. Exercícios diários, mesmo em intervalos curtos, podem mantê-lo alerta, produtivo e saudável. Este exercício regular contribui muito para a aptidão mental e emocional. Faça alongamentos, flexões de bíceps e agachamentos por 2 minutos, 3 ou 4 vezes por dia.

4. Assuma o controle do seu tempo, não deixe que outras pessoas o desperdicem. Se alguém ligar ou aparecer para conversar e você estiver com pouco tempo, seja educado, seja breve e agende um tempo para se encontrarem fora do escritório. Acompanhe reuniões desnecessárias ou improdutivas. Elas podem realmente desperdiçar tempo e minar sua energia. Quem estiver comandando a reunião deve ter uma pauta que possa seguir, ajudando a reunião a ser produtiva e concisa.

5. Você tem o mesmo prazo apertado toda sexta-feira ou no final de cada mês?

Reexamine seus hábitos de trabalho e identifique todas as áreas que estão fazendo você perder tempo ou procrastinar. Comece com uma estratégia de fazer as coisas mais importantes primeiro e siga a lista. Mantenha-se focado nessas estratégias de gerenciamento de tempo e elas se tornarão um bom hábito, melhorando a qualidade do seu trabalho e dando a você mais tempo.

5 dicas para ajudar você a vencer e se tornar um herói da aldeia

Alguns anos atrás, voltei para minha aldeia empobrecida no Haiti. Muitos na aldeia vieram me ver — a criança pequena e doente que eles não esperavam que sobrevivesse.

Alguns deles costumavam me chamar de Souyen e kokobay — palavras que significam "aleijado". Um homem da aldeia, Alfred, lembrou às pessoas como elas me tratavam. "Hoje", ele disse, "ele retorna como nosso herói da aldeia".

Tenho certeza de que você também já pode ser um herói da aldeia à sua maneira. No meu caso, foi o resultado final da responsabilidade pessoal e uma combinação de estratégias que levaram Alfred a me chamar de "Herói da Aldeia". Deixe-me compartilhar cinco dessas estratégias com você:

1. Pratique a autodisciplina. Você já se perguntou por que alguns têm muito e outros mal sobrevivem?

A resposta - disciplina e auto-sacrifício. O sucesso, não importa como você o defina, é fácil. Mas você tem que ser consistente. Meu palpite é que há algumas coisas que você pode fazer para alcançar mais resultados em sua vida. Embora saiba quais são, você ainda as negligencia.

Mas ouça: para ter sucesso, você deve fazer o desconfortável agora para se sentir confortável depois.

2. Eleve os outros. Pense em si mesmo como uma pedra e aqueles que você conhece como lagoas. Dê um pouco de incentivo e você se tornará uma pedra na lagoa. As ondulações são infinitas. Alguém que você conhece está lutando silenciosamente e precisa de algumas palavras edificantes. Pode ser um pequeno detalhe para você, mas para eles, é um grande impulso.

Você não pode levantar ninguém enquanto está deitado no chão. Diga algo legal e observe como se sente. Encorajamento e palavras de bem-estar são GRATUITOS. Por que não dá-los generosamente? Seja um herói da aldeia, levante alguém!

3. Seja um empreendedor e um doador. Mantenha o equilíbrio. Aceite, mas pergunte a si mesmo: "O que eu tenho para dar?" Dê um pouco de incentivo, um pouco de tempo, um pouco de atenção e o presente de realmente ouvir.

Quando você puder, dê um pouco de dinheiro também — talvez colocando uma moeda de 25 centavos naquele copo ou enviando flores. Todo mundo tem algo a dar. Evite ser chamado de usuário. Dê um pouco e você receberá muito.

4. Assuma a responsabilidade. Quando erramos, precisamos confessar, consertar e seguir em frente! Pare de culpar! Alguns de nós culpamos circunstâncias passadas por nosso fracasso. Grande coisa!

Minha infância foi muito deprimente e a perspectiva sombria, mas eu não podia deixar que isso determinasse meu futuro. Aqui está o que li recentemente: "nossa formação e circunstâncias podem influenciar quem somos, mas somos responsáveis pelo que nos tornamos".

5. Seja humilde. Nunca seja grande demais a ponto de não se identificar com aqueles no degrau mais baixo da escada. Somos todos feitos da mesma coisa, independentemente de nossa posição ou classificação.

Dizem que você sempre pode reconhecer uma pessoa grande pela maneira como ela trata as pessoas pequenas. Se há um problema em você, envie-o para o Vale do Silício. Lembre-se, aos olhos de Deus, somos todos iguais. No final, todos nós deixaremos este mundo sem títulos.

Aí está. Desenvolva e fortaleça esses cinco atributos. As pessoas em sua vila, seja do trabalho ou da família, começarão a se aproximar de você. E logo, elas o chamarão de "Herói da Vila".

5 dicas para aumentar seu poder pessoal

Você já começou um novo projeto cheio de entusiasmo apenas para ver seu entusiasmo e motivação diminuírem com o passar dos meses?

Quando buscamos algo de valor em nossas vidas, entusiasmo e motivação são dois fatores muito importantes. Eles agem como forças motrizes para nós e nos mantêm no caminho para atingir nossos objetivos. Então, como podemos manter altos níveis de ambos? Experimente estas ideias:

1. A mais importante: tenha pelo menos uma pessoa em sua vida que tenha a mesma opinião. Isso significa alguém que queira ser o melhor que pode ser, que tenha sonhos e objetivos e tome medidas para torná-los realidade. Sei que essas pessoas podem ser difíceis de encontrar!

Elas não precisam seguir o mesmo curso de vida que você. Minha melhor amiga está estudando para se tornar piloto e eu gosto de computadores e escrever, mas como amamos o que fazemos, ajudamos um ao outro a permanecer focado e motivado.

Mas onde você pode encontrar pessoas semelhantes? Experimente clubes e associações conectados aos seus interesses, ao local de trabalho e, claro, à Internet. Escolha qualquer assunto e eu garanto que você encontrará grupos e fóruns sobre ele online.

Seja proativo – procure pessoas positivas. O que elas trazem para sua vida – e você para a delas – não tem preço.

2. Assista a filmes inspiradores. Isso vai depender do gosto pessoal, obviamente, mas aqui está uma seleção de filmes que me inspiram: Os filmes Star Wars, Rocky I e II (o resto não é nem de longe tão bom!), Shawshank Redemption, Twelve Angry Men, Guess Who's Coming To Dinner, The Count Of Monte Cristo – Há muitos outros, mas esses são meus favoritos e nunca deixam de me dar um impulso. Você também pode adicionar a isso vídeos e DVDs de seus momentos esportivos favoritos – na verdade, qualquer coisa que o inspire. Crie sua coleção e assista a eles quando sentir que os níveis de entusiasmo estão caindo.

3. Relacionado à primeira dica: leia biografias sobre pessoas que você admira. Novamente, o gosto pessoal ditará sobre quem você lerá, mas aqui estão algumas pessoas que admiro muito: Martin Luther King, Lance Armstrong, Helen Keller, Sir Winston Churchill, Lord Horatio Nelson, Franklin D e Eleanor Roosevelt, Muhammad Ali, para citar apenas alguns. A beleza disso é que você lê sobre pessoas que conquistaram muito com suas vidas. Você está aprendendo sobre pessoas que "praticam o que pregam" em vez de ouvir pessoas que não fizeram nada e podem muito bem ser negativas sobre a vida. Se você quer realizar seus sonhos, é absolutamente vital permanecer positivo. Ler sobre pessoas que você admira fará pela sua atitude positiva o que pizzas fazem pela sua cintura, ou seja, expandi-la!

4. Tenha um quadro de fotos e preencha-o com fotos de seus objetivos: Tipo de casa, vistas da área onde você quer morar, carro ou barco ou bicicleta que você quer, joias, roupas - o que quer que você queira! Isso é para lhe dar um lembrete visual todos os dias sobre os objetivos que você está perseguindo e lembrá-lo de que o que você está trabalhando é algo muito valioso. Isso aumenta o entusiasmo e mantém você focado e no caminho certo.

5. Leia citações todos os dias. Eu acredito muito no uso de citações para inspirar e estou sempre procurando por novas para adicionar à minha lista de favoritos. Minha lista tem 6 páginas e está crescendo!

E para praticar o que eu prego e fechar este artigo bem, aqui está a última citação que adicionei à minha lista e a que me inspirou a escrever este artigo:

“Se você não for demitido com entusiasmo, será demitido com entusiasmo.” – Vince Lombardi

E aqui estão 5 dicas para ajudar você a manter seu entusiasmo e motivação. Coloque todas as 5 em uso e você permanecerá positivo e no caminho certo para atingir seus objetivos!

Até a próxima.

5 dicas para se manter feliz... mesmo em tempos de guerra

O mundo está indo ladeira abaixo mais rápido que um esquiador olímpico. Terroristas espreitam em cada esquina. A mudança climática logo derreterá a tundra e transformará Iowa em um deserto. Alimentos Frankenstein estão inundando o mercado, disfarçados de batatas e beterrabas inocentes.

E todo mundo está planejando uma guerra.

Sadam quer desencadear males biológicos indizíveis. George Bush II quer desencadear um poder militar inimaginável. Alemanha e França querem simplesmente desencadear. Coreia do Norte... preciso dizer mais? Índia e Paquistão querem correr uma corrida de revezamento nuclear, e o pior de tudo é que nem saberemos quem são os mocinhos e os bandidos. E eu sei por que meu amigo israelense voltou para Nova Jersey.

Quando pensávamos que era seguro sentar e nos confortar em saber exatamente o quão ruins as coisas estão, algum idiota tem que inventar cinco dicas para manter nosso ânimo em tempos incertos. E esse idiota sou eu. Então aqui estão as dicas:

Conte suas bênçãos. Temos muito pelo que ser gratos. Os mísseis de loja de dez centavos do Iraque não podem atingir nenhum lugar muito importante (definido mais especificamente como "onde eu moro"). Então, é claro, há todas as "coisas" que temos, como o vaso sanitário com descarga (eu não gostaria de ter vivido 500 anos atrás!) e o controle remoto.

