

PARE DE EMPURRAR COM A BARRIGA!!!

por Carla em 10/12/03

MELHORE SUA PERFORMANCE - ADMINISTRE SEU TEMPO - SEJA FELIZ!

1. Pare de empurrar com a barriga!

Você é um procrastinador?

Procrastinar significa adiar, deixar para depois. O hábito de procrastinar é inimigo número um do planejamento do tempo, porque tudo tem o seu tempo certo e não pode ser empurrado, se não cai ladeira a baixo, e o estrago...

2. Escreva uma lista de coisas a fazer (inclua as pessoais). Faça sua lista mensal, semanal, diária.

3. Estabeleça prazos. Defina prioridades, identifique urgências. Não engane você mesmo.

4. Use métodos – calendários, agendas, avisos, etc.

5. Mantenha suas promessas.

6. Avalie constantemente e de forma verdadeira seus resultados.

7. Mantenha a disciplina.

8. Tenha tempo para você e seu lazer.

9. Controle a tensão.

10. Busque apoio.

11. Esteja atento para os "3 S" = Saúde, Sono e Sexo.

12. Estabeleça Metas.

13. PRATIQUE O OTIMISMO

- Evite pessoas negativas e quando for inevitável, não se deixe contaminar por elas.

- Desenvolva o Bom-Humor.

- Mentaliza suas vitórias.

- Cumprimente as pessoas.

- Agradeça.

- Acredite no seu potencial.

- Mantenha a força da FÉ sempre acesa.

SUCESSO!!!