

em revista

TUdo

24

Bali, conheça a exuberância da famosa ilha encantada da Indonésia.

É verão!

Cuide-se: Saiba como manter pele e cabelos radiantes

Gastronomia: abuse das saladas

Nívea Stelmann

em ritmo de ano novo: estreia peça, lança livro, dois filmes e promete mais!

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.



Novidade: Confira a Revista TUdo no celular e no tablet!



Como fazer a diferença?

A autodisciplina é fundamental para conseguir atingir os objetivos traçados.

Patrícia Atui ()*

Você já se perguntou alguma vez por que algumas pessoas fazem a diferença? Você pode dizer que elas têm uma inteligência excepcional, uma origem privilegiada, o direito a educação, bons contatos ou, até mesmo, apenas sorte. Da mesma forma, muitas pessoas têm estas vantagens, mas não são pessoas que fazem a diferença.

Existem muitos fatores que influenciam o grau de sucesso de uma pessoa, mas um dos mais importantes é a autodisciplina. As pessoas bem-sucedidas fazem tudo o que for preciso para alcançar os seus objetivos.

A autodisciplina consiste em fazer as coisas que não se quer fazer ou que acha difícil, mas que sabe que fará a diferença. Como exemplo nos negócios, temos a disciplina para continuar a pegar o telefone e chamar os prospects, sair e conhecer pessoas, pesquisar novos produtos ou mercados, desempenho, gerenciamento de equipe, ou seja, coisas que podem colocar você fora da zona de conforto e são, portanto, fáceis de colocar para fora.

As pessoas bem-sucedidas fazem tudo o que for preciso para alcançar os seus objetivos

Há uma série de coisas que podem ser feitas para exercer a autodisciplina:

- Descreva de forma clara e detalhada os seus objetivos, reavalie-os regularmente e participe-os a outras pessoas.
- Planeje seu tempo para garantir que irá fazer as coisas que precisam ser feitas para alcançar seus objetivos e recompense-se quando alcançá-los.
- Avalie o que precisa ser feito, primeiro as tarefas prioritárias e a mais importante. Se a primeira coisa que você faz no dia for algo que tem se arrastado e que, após isso, não irá mais lhe incomodar, você terá uma grande sensação de realização.
- Não se distraia com coisas que são 'urgentes' mas não 'importantes', ou seja, coisas que não ajudam a progredirem direção aos objetivos. Aprenda a 'Colocar as primeiras coisas em primeiro lugar'.

- Mantenha-se motivado, esteja em um ambiente que lhe dê energia e esteja cercado por pessoas positivas.

- Se você ainda precisar de ajuda, procure um coach profissional, que o ajudará a mantê-lo motivado e responsável.

Lembre-se: a única coisa que pode impedi-lo de fazer a diferença é VOCÊ. Para chegar lá, se entregue de corpo e alma e busque o seu sucesso!

(*) **Patrícia Atui**, Economista pela Univ. Mackenzie/SP, pós-graduada em Finanças pelo IPEP/SP e Coach Empresarial com Certificação Internacional pela Action Coach.
e-mail: patriciaatui@actioncoach.com



Manutenção

- Corte do gramado sempre que necessário;
- Limpeza de toda área ajardinada, com remoção de folhas e galhos secos e outros detritos;
- Remoção de ervas daninhas;
- Poda da vegetação de porte arbóreo e arbustivo para controle de crescimento para evitar a descaracterização do jardim;
- Aplicação de produtos fitossanitários para prevenção e controle de doenças sempre que necessário;

Mantendo
o colorido e a saúde
de seu jardim.

www.jardinsverbena.com.br

Celular: (11) 99623.4005 Nextel: (11) 7918.1836 ID: 928*1079

viva melhor

Estética e Bem Estar
ao alcance de todos



Viva o verão

Carboxiterapia*
R\$ 49

Lipo sem Corte*
R\$ 69

Radiofrequência*
Facial **R\$ 79**

Limpeza Facial
sem Dor **R\$ 89**

Massagem
5 sessões por
R\$ 150



Terapeuta Responsável: J. Melo

4617.3365 • 4612.3349

Rua José Felix de Oliveira, 2060
esquina com Rua Paulicéia, 5 C | Granja Viana

NOVA UNIDADE NA VILA SÃO FRANCISCO – SP