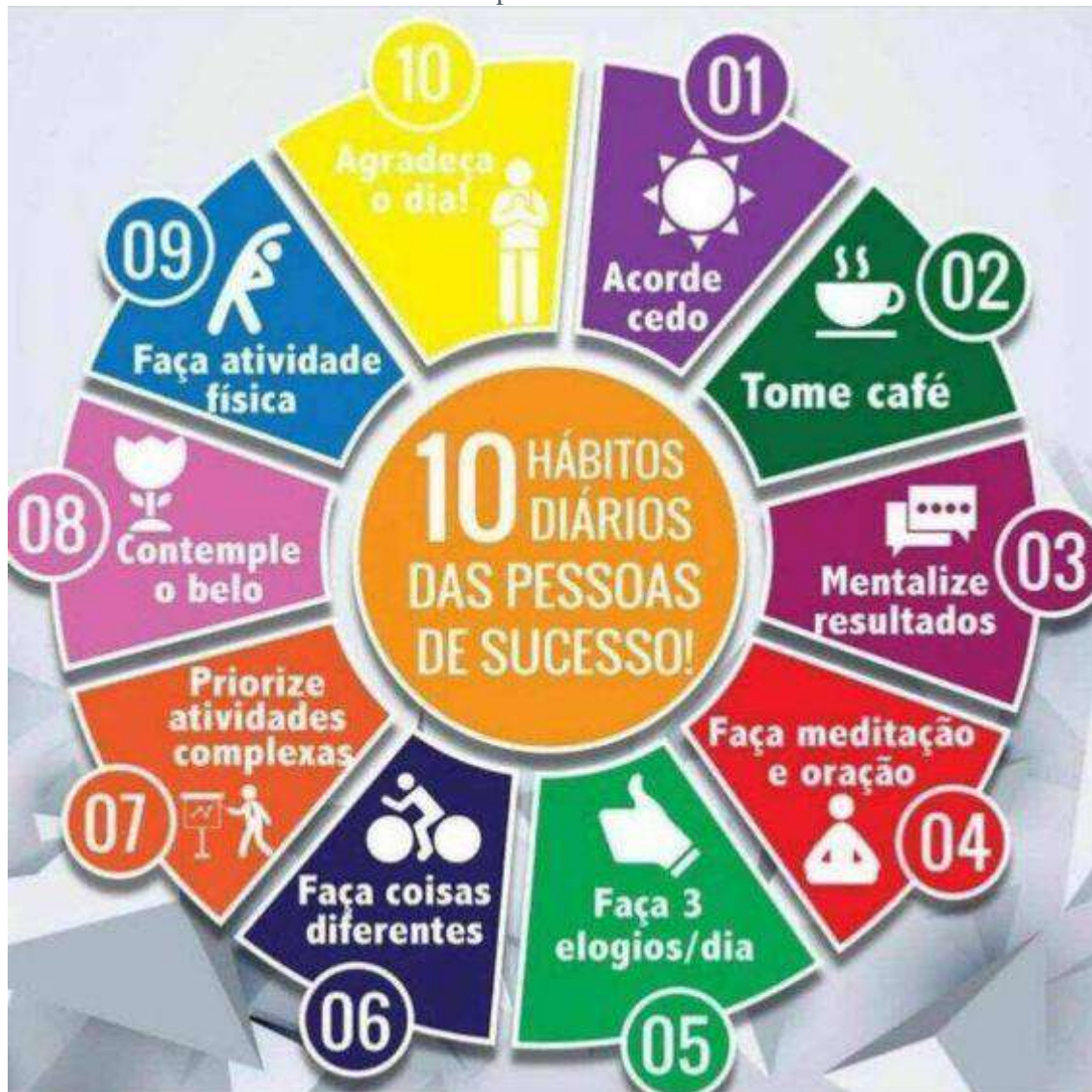


# 10 hábitos diários de pessoas de sucesso

É incrível como essa imagem abaixo reflete de fato **10 hábitos saudáveis de pessoas de sucesso.**

Vamos refletir um pouco sobre cada um deles?



# Hábito 1 – Acordar Cedo

A desculpa mais utilizada pela maioria das pessoas que não estão trabalhando para realizar seus verdadeiros sonhos costuma ser:

Não tenho tempo! Até gostaria de aprender inglês, até gostaria de fazer exercícios, até gostaria de fazer um curso online, até gostaria de ter tempo para trabalhar minha empregabilidade, mas..... NÃO TENHO TEMPO!

**Tempo é questão de prioridade.**

Acorde 1h mais cedo se acha que não tem tempo para fazer o que é importante para você.

Isso nos faz sentirmos produtivos para fazer o que de fato é importante para nosso sucesso, seja ele em qual área você deseja dar prioridade.

O sol da manhã alimenta nosso espírito, nos possibilita rendermos mais, fazer mais do que aqueles que se entregarem ao prazer de dormir, **quem deseja ir além sabe que o sucesso exige alguns sacrifícios.**

## **Hábito 2 – (Desjejum saudável)**

Se alimentar é fundamental para ter energias, ter o hábito de beber água antes de



nos alimentarmos informa para nosso organismo que acordamos, é também uma boa forma de nos desejarmos um bom dia!!!

Nosso corpo nos carrega para onde nossa cabeça sonha e deseja, alimente bem ele, se possível, tome seu chá ou café, coma alguma fruta e evite pular refeições ao longo do dia e comer mais do que de fato seu corpo precisa.

Dizem que um dos segredos da longevidade é comer até nos sentirmos 80% saciados, já que o corpo leva uns 20 minutos para entender que de fato estamos satisfeitos.

Precisamos da nossa máquina interna funcionando bem, trate bem dela e não esqueça de tomar seu café de manhã!

## **Hábito 3 – Mentalize seus Resultados Alcançados**



Esse hábito é tão importante quanto os 2 primeiros, “**Saber onde quer chegar**” é tão ou mais importante do que o “Como você vai chegar” O como a gente pode descobrir no caminho, muitas vezes precisamos alterar a rota inicial devido as circunstâncias, porém, saber a direção certa é mais importante que a velocidade.

**Ex: Se está buscando recolocação:** Se imagine fazendo *A entrevista Vencedora*, o telefone tocando, você fazendo o exame admissional, sua alegria em participar da integração, de pegar seu crachá e o prazer que terá em avisar aos familiares e amigos:

***Eu consegui, estou recolocado(a)***

Imaginar isso, sentir sua alegria e desenhar cada etapa faz seu cérebro acreditar que é possível, uma vez sonhado e sentido com foco, força e fé, é possível realizar!

Faça disso um hábito, **o único perigo é se tornar realidade!**

## **Hábito 4 – Faça Meditação e Oração**



Estamos nesse mundo, mas não somos desse mundo, existe um mundo interno que muda nosso mundo externo, por isso acessá-lo através da oração e da meditação lhe dará forças e direcionamento para ser mais resiliente e para superar desafios com mais fibra e fé, cuide do seu espírito ele te conduzirá quando você achar que seu corpo não aguenta mais.

Exercitar sua fé (seja ela qual for, tenha você uma religião ou não), mas ao se conectar com o Criador, com algo superior, nos energiza ter um dia mais rico de possibilidades, acalmar nossa mente, entregar nosso dia e as pessoas que vamos falar nos capacita a ter mais sabedoria para lidar com os desafios do dia, sugiro que aproveite para agradecer por tudo que tem e que está por vir!

## Hábito 5 – Faça 3 elogios por dia (no mínimo)

É incrível a energia que sentimos quando fazemos bem a alguém, elogiar no mínimo 3 pessoas por dia de forma verdadeira e sincera, além de ser plenamente possível nos retroalimenta porque a alegria e a energia que isso gera é instantânea e eficaz, faça o teste!

## Hábito 6 – Faça coisas diferentes



Sair da rotina fazendo coisas saudáveis e diferentes dá prazer e ativa uma parte do cérebro pouco trabalhada na maioria das vezes, porque nos tira da zona de conforto, saímos do modo automático.

Exemplo de coisas simples e diferentes é mudar o lado da cama na hora de dormir, é mudar o lado da rua na hora de caminhar, é ingerir coisas mais saudáveis, diminuir a quantidade de açúcar no café ou trocar por um açúcar mais saudável, diminuir o uso de sal, trocar o refrigerante por suco ou água.

Se tem o hábito de falar muito, ouvir mais ou vice versa, dançar, ouvir um ritmo de música que você não escuta a muito tempo, enfim, pense no que você pode fazer de diferente, tente ver coisas por novos ângulos e se colocar no lugar do outro, pode ser um bom começo para tentar algo diferente também.

## Hábito 7 – Priorize atividades



### **complexas**

Tem coisas importantes a serem feitas que precisam ser tratadas como prioridade, anote na agenda ou em um papel e vá riscando o que realizou e não invente novas atividades até concluí-las, existe uma tendência a autossabotagem quando trata-se de assuntos complexos, estudar algo e praticar é uma delas, fique atento a isso!

## Hábito 8 – Contemple o Belo



Quando foi que você contemplou o pôr do sol? Escolheu ou deu uma estrela a alguém querido? Sentiu a chuva cair suavemente no seu rosto e curtiu a sensação?

Admirou alguém nos seus mínimos detalhes olhando bem nos olhos pessoa?

Quando foi que você sentiu o amor de Deus através da beleza que ele nos deu em forma de natureza?

Quando foi que você admirou o que é belo para você?

Contemplar o belo faz bem para alma!

## Hábito 9 – Faça atividade física



Tem priorizado isso na sua vida?

Nosso corpo é uma máquina que precisa de manutenções uma simples caminhada, alongadas diárias, correr, nadar, dançar, qualquer tipo de esporte pode fazer milagres na produção de energia e vitalidade necessária para alinharmos corpo e mente, porque só existe sucesso se existir saúde e paz, atividade física nos faz sentir prazer em viver e permite vida mais longa e saudável a quem se cuida!

Bora colocar alguma coisa em ação ainda hoje?

## Hábito 10 – Agradecer/Gratidão

O hábito de agradecer e a demonstração de gratidão são notáveis em pessoas de sucesso, entenda pessoas de sucesso, pessoas realizadas, não necessariamente pessoas que aprenderam a ganhar muito dinheiro, só saber ganhar dinheiro não significa que seja uma pessoa de sucesso.

Não importa como será o seu dia, comece agradecendo pela vida, pela oportunidade de recomeçar, pela chance de ter uma folha em branco todos os dias, se cometemos erros no dia anterior mas entramos em ação tentando acertar, somos pelo menos 1% melhor que éramos ontem, comece e termine o dia agradecendo pela oportunidade de ser sua melhor versão!



Gratidão pela leitura e por me acompanhar de alguma forma que em breve você possa comemorar sua vitória com todos nós!!!

**Janaína Lima**

Mentora e Coach de Recolocação Profissional