

Qualipp

O Qualipp deseja que você realize todos os seus planos para 2014 e gostaria de poder contribuir com a sua caminhada.

Recentemente recebemos um texto que contém 3 dicas simples para o aperfeiçoamento e que iremos compartilhar abaixo:

1) Comece pequeno

Um pequeno hábito é mais fácil de manter. Você resolveu exercitar-se com mais frequência este ano? Comece com apenas 10 flexões por dia ou uma corrida curta em torno do bairro, algo tão rápido que não há desculpa para não fazê-lo. Uma vez que o hábito começa a parecer natural, aumente a quantidade de tempo e esforço que você gasta.



Qualidade em Produtos e Processos

www.qualipp.com

Qualipp

2) *Coloque novos hábitos junto com hábitos existentes.*

Escolha um hábito que já é uma segunda natureza sua e, em seguida, agende o seu novo hábito imediatamente depois. Pense em seu dia-a-dia: quais são os seus hábitos existentes que podem ser transformados? Se você decidiu por ler mais, coloque um livro ao lado de sua xícara de café da manhã. Se você pretende estudar um novo idioma, coloque o livro de estudos em sua bolsa de ginástica e aproveite esse momento para estudo. Hábitos existentes podem ser uma porta de entrada perfeita para novas atividades.



Qualidade em Produtos e Processos

www.qualipp.com

Qualipp

3) A prática constante faz perfeição.

Você provavelmente vai precisar de algum tempo antes de sua decisão se tornar verdadeiramente uma segunda natureza.

Crie pontos de verificação para ajudá-lo a permanecer no caminho definido: defina alarmes durante todo o dia ou marque os seus sucessos em um calendário. Quanto mais você pratica regularmente sua nova atividade, mais rapidamente ela vai se tornar parte de sua vida.



Qualidade em Produtos e Processos

www.qualipp.com

Qualipp

Estes 03 passos podem fortalecer aspectos importantes da sua vida, como:

- Gerar dinamismo;
- Melhorar autoestima;
- Realizar de seus propósitos;
- Colocar você no centro de suas decisões e responsabilidades e
- Aumentar a sua capacidade de realização de ações.



Adaptado de: <http://www.lumosity.com>
Qualidade em Produtos e Processos

www.qualipp.com