

05 dicas para começar o ano com o pé direito (SITE - CRESCIMENTO PESSOAL E MOTIVAÇÃO) - 20/12/2005

crescimento pessoal & **motivação**

Para você ir além das suas expectativas!

[Quem somos](#) | [Fale conosco](#) | [Anuncie](#) | [Indique a um amigo](#)



clique aqui e assine JÁ!

revista

[Índice da edição](#)

[Edições anteriores](#)

[Conheça a revista](#)

canais

[Motivação](#)

[Crescimento Pessoal](#)

[Atitude](#)

[Família](#)

[Carreira](#)

[Mercado Profissional](#)

[Gestão de Pessoas](#)

legenda

 Conteúdo exclusivo para assinantes da Revista Crescimento Pessoal & Motivação. **Clique aqui** e saiba mais sobre o código de assinante.

MOTIVAÇÃO

05 dicas para começar o ano com o pé direito

Redação Do Site Motivaonline

Nesta época em que tudo o que se deseja é começar o ano novo com o pé direito, tomar a decisão de fazer pequenas mudanças pode resultar em grandes progressos. Especialistas de diversos setores resolveram colaborar. Preste atenção nas dicas e feliz 2006:

1. Acostume-se a escrever tudo o que precisa fazer de importante no dia seguinte. Assim, você evita perder seu precioso tempo na cama elencando as atividades que terá de fazer depois. Para ter uma boa noite de sono, que tal abolir de vez a ingestão de café, chá mate, refrigerantes e bebidas alcoólicas à noite? Prefira chá de erva cidreira ou hortelã. (Dr. João Geraldo Simões Houly, coordenador médico do Pronto Atendimento do Hospital Santa Paula)

2. Se você busca um novo emprego, defina concretamente quais empresas gostaria de trabalhar e, a partir daí, enxergue com maior clareza qual é mercado de trabalho prioritário. Estabeleça metas semanais de telefonemas e e-mails para manter relacionamento com colegas. Com apenas quatro contatos por semana, em seis meses é possível manter ativa uma rede de mais de 100 contatos. (John Cymbaum, consultor da Laboredomus Gestão de Pessoas)

3. Para se livrar da tensão acumulada nos ombros, adote o movimento do "tô nem aí" - eleve os ombros, ao mesmo tempo, até a altura do queixo e solte. Repita cinco vezes esse movimento, pelo menos três vezes ao dia, durante todo ano. (Dr. Lafayette Lage, ortopedista)

4. Os jovens já sabem que o sol e o fumo são fatores de risco nos casos de câncer. Mas, costumam se esquecer de que muito antes de a doença surgir, eles verão no espelho os efeitos do envelhecimento precoce. Aliás, fumantes costumam parecer cinco anos mais velhos e têm entre 12% e 20% mais chances de enfrentar problemas com a cirurgia plástica. Portanto, fique longe do cigarro e do sol e conserve o brilho da juventude por mais tempo. (Dr. Marcos Grillo, PhD em Cirurgia Plástica, de Curitiba)

5. Ao se formar, não peça um carro de presente para o seu pai. Peça para ele investir em você e entrar de sócio na empresa que você vai abrir. As incubadoras oferecem o melhor ambiente para quem está iniciando um negócio, exigindo investimentos bem menores do que para se lançar sozinho no mercado. (Prof. Sylvio Rosa, presidente do ParqTec de São Carlos)

matéria incluída em: 16/12/2005