Mulheres de Quarenta

2017, o ano das Mulheres de Quarenta!

Um sonho, que virou meta e agora, realidade.
Ampliar o alcance do meu trabalho como
especialista em desenvolvimento humano,
através de ferramentas fáceis, simples,
mas muito poderosas para serem usadas em um
dos momentos mais férteis para a formulação de nossos
desejos, a virada do ano.

Compilei aqui todas essas ferramentas para que você,
a Vanessa Palazzi e eu, poderosas mulheres de quarenta,
possamos extrair o melhor deste ano que está por vir,
nos tornando as nossas melhores versões.

Receber seus comentários, elogios, críticas e sugestões –
para aperfeiçoar ainda mais este E-book para 2018,
fará o meu ano novo mais feliz.
Compartilhe comigo suas conquistas, que serão muitas.
Se depender do meu desejo, esse será o seu ano. O nosso ano.
Feliz você nova!

Beatriz Zanetti Ferreira
Master Coach Comportamental e Practitioner em PNL
BZanetti Desenvolvimento Humano
bzanettidh@gmail.com
bzanettidh.com.br

Com o conteúdo deste e-book você começa preparando o terreno para potencializar seus resultados em 2017, onde a proposta é zerar ainda neste ano aquelas suas pendências que você não quer carregar com você no ano novo. Ótima ideia, não?

Reflita sobre o que você espera deste novo ano, através de perguntas poderosas e questionamentos que coloco à sua disposição, que vão gerar maior qualidade em seu planejamento.

Para fazer o seu ano realmente novo, que tal fazer um inventário dos seus sonhos, onde você se permitirá entrar em contato com seus reais desejos?

Com ferramentas adequadas, vamos alinhar seus 4 níveis psíquicos, razão, emoção, intuição e sensação, para buscar o equilíbrio entre eles através de ações planejadas para 2017. E se questionar sobre o que realmente você pretende ser, fazer e ter neste novo ano.

Para planejar e aumentar seu foco, disponibilizo uma planilha de gestão de mudanças que vai clarificar suas ações necessárias para que seu ano seja mais que produtivo.

Muitos sonhos para o ano que começa, estão todos em sua cabeça ou nas nuvens. Sonho sem data é apenas sonho, e com data, vira meta. Vamos aterrar estes sonhos, aprendendo como formular estas metas, para que sejam efetivas.

É muito importante você fazer o seu Projeto de Vida para 2017, tendo uma visão panorâmica de todas as áreas da sua vida, buscando harmonia entre elas. Para que você consiga equilibrar todos os pratinhos deste malabarista que é.

Para começar seu ano embalado, colocando a mão na massa, você cuidará do planejamento das suas primeiras semanas de janeiro, através da planilha adequada para isso.

Não podiam faltar inspirações para começar o ano com o pé direito, de textos como o desafio mental de dez dias de Anthony Robbins, um mestre em PNL onde tive a oportunidade de participar de um de seus treinamentos. E outro texto fantástico "Princípio 90/10", texto de Stephen Covey, para fazer você refletir sobre seu equilíbrio emocional, com a consciência de que o que importa não é a forma como coisas ruins acontecem, e sim como você reage a elas.

Por fim, que tal selar um compromisso com você mesmo para que todos seus planos se realizem? Imagine você recebendo uma carta sua no final do ano escrita por você agora?

Uma Proposta de Vida Criativa (Clarice Lispector)

Mudar.

Mude, mas comece devagar, porque a direção é mais importante que a velocidade.

Sente-se em outra cadeira, no outro lado da mesa.

Mais tarde, mude de mesa.

Quando sair, procure andar pelo outro lado da rua.

Depois, mude de caminho, ande por outras ruas, calmamente, observando com atenção os lugares por onde você passa.

Tome outros ônibus.

Mude por uns tempos o estilo das roupas.

Dê os teus sapatos velhos.

Procure andar descalço alguns dias.

Tire uma tarde inteira para passear livremente na praia, ou no parque, e ouvir o canto dos passarinhos.

Veja o mundo de outras perspectivas.

Abra e feche as gavetas e portas com a mão esquerda.

Durma no outro lado da cama... depois, procure dormir em outras camas.

Assista a outros programas de tv, compre outros jornais... leia outros livros, Viva outros romances.

Não faça do hábito um estilo de vida.

Ame a novidade.

Durma mais tarde.

Durma mais cedo.

Aprenda uma palavra nova por dia numa outra língua.

Corrija a postura.

Coma um pouco menos, escolha comidas diferentes, novos temperos, novas cores, novas delícias.

Tente o novo todo dia.

o novo lado, o novo método, o novo sabor, o novo jeito, o novo prazer, o novo amor, a nova vida.

Tente.

Busque novos amigos.

Tente novos amores.

Faça novas relações.

Almoce em outros locais, vá a outros restaurantes, tome outro tipo de bebida compre pão em outra padaria.

Almoce mais cedo, jante mais tarde ou vice-versa.

Escolha outro mercado... outra marca de sabonete, outro creme dental... tome banho em novos horários.

Use canetas de outras cores.

Vá passear em outros lugares.

Ame muito, cada vez mais, de modos diferentes.

Troque de bolsa, de carteira, de malas, troque de carro, compre novos óculos, escreva outras poesias.

Jogue os velhos relógios, quebre delicadamente esses horrorosos despertadores.

Vá a outros cinemas, outros cabeleireiros, outros teatros, visite novos museus.

Se você não encontrar razões para ser livre, invente-as.

Seja criativo.

E aproveite para fazer uma viagem despretensiosa, longa, se possível sem destino.

Experimente coisas novas.

Troque novamente.

Mude, de novo.

Experimente outra vez.

Você certamente conhecerá coisas melhores e coisas piores do que as já conhecidas, mas não é isso o que importa.

O mais importante é a mudança, o movimento, o dinamismo, a energia.

Só o que está morto não muda!

Repito por pura alegria de viver: a salvação é pelo risco, sem o qual a vida não vale a pena!

Que tal entrar no ano novo zerado, deixando neste ano o que puder, das coisas por fazer, resolver, agitar? Tudo isso consome seu tempo e energia. Termine, delegue ou assuma que não vai concluí-las. Especifique o que irá tirar da frente ainda este ano.

E aquela situação difícil ou decisão que você tem evitado tomar? Determine uma ação para resolvê-la ainda neste ano.

Sempre é tempo de deixar seus ambientes mais funcionais e organizados em sua casa ou em seu ambiente de trabalho, favorecem e muito a execução das tarefas cotidianas. Programe abaixo sua faxina física e mental.

Tem algo a mais que carregamos e podemos também deixar neste ano. Que tal perdoar? Comece por perdoar-se. Depois perdoe aquelas pessoas que lhe fizeram com que se sentisse triste. Então, se perdoe por ter magoado as pessoas, mesmo que involuntariamente. Isso é com você mesmo, em pensamento e intenção. Escreva, se preferir, mas faça.

Quais são os seus principais objetivos para 2017?

E suas três maiores prioridades?

Qual é o seu maior desafio em 2017?

Qual é o seu tema para o próximo ano em uma palavra?

O que você está disposto a fazer no próximo ano para conquistar esses objetivos?

Quais são suas competências, seus hábitos, suas capacidades que precisam ser melhoradas?

Quais são as três coisas que está fazendo regularmente que poderiam ser descartadas, porque não lhe apoiam em nada?

O que você poderia parar de fazer, fazer menos, fazer mais, e continuar fazendo em 2017?

Qual a coisa que você não fez e que você realmente quer fazer em 2017?

Como vai conseguir no próximo ano o que você não tem em sua vida e deseja muito?

Como vai deixar pra trás o que você tem em sua vida mas não quer?

Para você viver plenamente o seu ano de 2017 qual a primeira mudança que faria?

O que precisa evitar no próximo ano?

O que você pode fazer para que as coisas sejam diferentes?

Quais aquelas distrações ou interrupções que você quer eliminar no próximo ano?

O que você fará por você mesmo em 2017?

Quais medidas você pode aproveitar para acelerar sua produtividade em 2017 (delegar, dizer não, tentar algo novo)?

O que você poderia fazer diferente no próximo ano? Tentar de outra forma, experimentar, mudar?

Inventário dos Sonhos

Sonhos * Desejos * Metas * Objetivos * Planos	Categoria	Subcategoria	Prazo

Ser

Quais serão os valores e as virtudes que irão lhe moldar em 2017? Que sonhos pretende realizar e que traçarão a sua personalidade? Quais são as ideias que desenharão sua forma de viver?

Fazer

O que você irá fazer que contemplará as grandes áreas de prioridade da sua vida?

Ter

Elenque todos os bens materiais e serviços que pretende adquirir no próximo ano.

Conviver

Com quem você pretende conviver (amigos, colegas, familiares, comunidade e todos aqueles que o cercam)?

Conhecer

Quais os cursos pretende fazer? Que lugares pretende conhecer? Que ações são necessárias para se auto capacitar e desenvolver novas competências?

Mudar

Quais serão aqueles hábitos e comportamentos que precisam ser eliminados imediatamente?

Para o ano que entra, determine uma ação para cada uma das suas 4 funções psíquicas, proporcionando seu alinhamento e equilíbrio entre elas.

Razão

Realidade interna ou externa, onde decisões são determinadas pelo conhecimento intelectual e pela lógica racional. Uma ação:

Emoção

Aspecto vivencial das situações, onde se avaliam as coisas subjetivamente, através da emoção. Uma ação:

Intuição

Onde a percepção dá-se por vias inconscientes, através de pressentimentos e impressões. Uma ação:

Sensação

Informações apreendidas pelos órgãos sensoriais, ações concretas. Uma ação:

gosto	faço		não gosto
	O que você **faz e gosta** que é muito importante continuar fazendo no próximo ano?	O que você **faz e não gosta** mas que seria importante continuar fazendo em 2017?	
	1	1	
	2	2	
	3	3	
	4	4	
	5	5	
	O que você **gosta mas não tem feito** que voltará a fazer no próximo ano?	O que você **não gosta e não faz** que se você gostasse ou fizesse seu ano seria melhor?	
	1	1	
	2	2	
	3	3	
	4	4	
	5	5	
	não faço		

gosto	faço		não gosto
	Manter Defina uma ação de algo que você **faz e gosta** que fará logo nas primeiras semanas do ano.	**Transformar ou eliminar** Pense um como transformar em algo que você goste mais, o que citou acima que você **faz e não gosta.**	
	1	1	
	2	2	
	3	3	
	4	4	
	5	5	
	Realçar Programe uma ação do que você citou que você **gosta e não tem feito** para voltar a fazer neste próximo ano.	**Eliminar ou transformar** Isso que você **não gosta e não faz,** pense em como transformar numa atividade prazerosa ou mesmo eliminar e colocar algo em seu lugar. O que vai fazer para transformar em algo que você faça?	
	1	1	
	2	2	
	3	3	
	4	4	
	5	5	
	não faço		

Adaptado da ferramenta SLAC Gestão de Mudanças.

Muitos sonhos para ano que começa. Todos na cabeça, nas nuvens. Vamos aterrar estes sonhos. Que virem metas! Para que sua meta seja bem formulada, siga as seguintes orientações:

- Tem que ter data atrelada.
- Ser escrita no positivo, sempre.
- Defina nela o que você quer, nunca o que você não quer.
- Ser clara e mensurável.
- Iniciada e controlada por você.
- De tamanho apropriado, se for muito grande, divida.
- Especifique quanto, quando, onde, com quem.
- Ser realista e alcançável.
- Resuma sua meta em uma frase.

Qual sua meta mais importante para 2017?

Por que esta meta é importante para você?

O que você vai ganhar atingindo sua meta?

O que você vai perder não atingindo?

Muitos sonhos para o ano que começa. Todos na cabeça, nas nuvens. Vamos aterrar estes sonhos. Que virem metas para cada uma das áreas da sua vida, em vários níveis. Desta forma proporcionamos maior equilíbrio entre as áreas e uma melhor qualidade em sua vida.

Pessoal	Subníveis	Meta	Data da meta	Sua primeira ação em 2017	Data da ação
Saúde	Física, disposição				
	Hábitos (sono, alimentação, atividades físicas)				
Desenvolvimento pessoal	Autoconhecimento				
	Hobbies, interesses				
	Criatividade				
	Cursos e treinamentos				
Desenvolvimento intelectual	Cultural				
	Cursos e treinamentos				
Equilíbrio emocional	Com você mesmo				
	Meio profissional				
	Meio social				

Relacionamentos	Subníveis	Meta	Data da meta	Sua primeira ação em 2017	Data da ação
Relacionamento familiar	Micro esfera				
	Macro esfera				
Relacionamento amoroso	Cumplicidade				
	Intimidade				
Relacionamento social	Amigos				
	Trabalho				
	Grupos				

Profissional	Subníveis	Meta	Data da meta	Sua primeira ação em 2017	Data da ação
Recursos financeiros	Poupança				
	Débitos				
	Rendimentos				
Carreira	Atual				
Realização	Profissional				

Qualidade de vida	Subníveis	Meta	Data da meta	Sua primeira ação em 2017	Data da ação
Vida social	Viagens				
	Lazer e diversão				
Ambiente físico	Residência				
	Trabalho				
	Transporte				
Espiritualidade	Contribuição				
	Crença religiosa				
Felicidade	Pessoal				

Plano de Organização Semanal

MQ

Plano de Organização Semanal		Semana de ___ /___ a ___ /___ /2017	
segunda	terça	quarta	checklist
quinta	sexta	sábado	compras
		domingo	metas
			1.
			2.
			3.
			4.

O Desafio Mental de Dez Dias

Do livro Desperte o Gigante Interior – Anthony Robbins – Editora Record

Regra 1: Nos próximos dez dias consecutivos, recuse-se a remoer qualquer pensamento ou sentimento árido. Recuse qualquer indulgência com perguntas enfraquecedoras ou vocabulário ou metáforas desvitalizadores.

Regra 2: Quando se perceber a começar a focalizar o negativo – e pode ter certeza de que isso vai acontecer – use imediatamente técnicas que aprendeu para redirecionar o foco para um estado emocional melhor. Especificamente, use as Perguntas de Soluções de Problemas[1]S como sua primeira linha de ataque; por exemplo: "O que há de sensacional nisso? O que ainda não é perfeito?", Lembre-se de que ao formular uma pergunta assim, "O que ainda não é perfeito?", você está pressupondo que as coisas serão perfeitas. Isso mudará seu estado. Não ignora o problema, mas mantém você no estado certo, enquanto identifica o que precisa ser mudado.

Além disso, prepare-se para o sucesso todas as manhãs, durante os próximos dez dias, fazendo-se as Perguntas de Poder Matutinas. Pode formulá-las antes de sair da cama, ou enquanto toma um banho de chuveiro, mas não deixe de fazê-las imediatamente. Isso o focalizará, todos os dias, ao despertar, na direção de consolidar padrões mentais e emocionais fortalecedores. Ao final do dia, use as Perguntas de Poder Noturnas, ou quaisquer outras perguntas que achar que o deixarão num estado sensacional, antes de dormir.

Regra 3: Durante os próximos dez dias consecutivos, cuide para que todo o seu foco na vida esteja nas soluções, e não nos problemas. No instante em que perceber um possível desafio, focalize imediatamente qual pode ser a solução.

[1]

Regra 4: Se sofrer um retrocesso – isto é, se por acaso se descobrir a se entregar ou remoer um pensamento ou sentimento árido – não se desespere. Não há problema com isso, desde que você mude no mesmo instante. Mas se continuar a remoer pensamentos ou sentimentos áridos por um prazer considerável, você deve esperar até a manhã seguinte, e reiniciar os dez dias. O objetivo desse programa é de dez dias consecutivos sem acalentar ou remoer qualquer pensamento negativo. Esse processo de reinício deve ocorrer independente dos dias consecutivos em que você já realizou a tarefa.

Vamos encarar a verdade: todos temos nossas indulgências na vida. Se você tem excesso de peso, suas indulgências podem ser sundaes de chocolate ou pizza. Quando faz dieta, diz a si mesmo: "Cheguei ao limite. É por aqui que eu paro." Apega-se a um padrão superior, e desfruta o amor próprio que deriva de um ato disciplinado. Mas todos temos também nossas indulgências mentais. Algumas ficam com raiva, de uma maneira que prejudica seus melhores interesses. Outras deixam de focalizar as coisas que precisam de atenção. Meu desafio para você é decidir que por dez dias não vai se permitir nenhuma dessas indulgências mentais destrutivas.

O que o impede de bani-las? Três coisas, para ser preciso. Uma é a indolência. Muitas pessoas sabem o que devem fazer, mas jamais conseguem reunir a energia suficiente para fazer. Muitas sabem que suas vidas podiam ser diferentes, mas continuam sentadas diante da televisão, comendo alimentos prejudiciais, privando suas mentes e corpos do combustível de que precisam para desencadear um novo crescimento.

O segundo obstáculo é o medo. Com uma frequência excessiva, a segurança de um presente medíocre é mais confortável do que a aventura de tentar ser mais no futuro. Incontáveis pessoas chegam ao fim da vida especulando o que poderiam ter sido – não deixe que isso aconteça com você.

O terceiro desafio é a força do hábito. Temos nossos antigos padrões emocionais: a força embotadora da rotina. Como um avião no piloto automático, nosso cérebro procura as mesmas reações que sempre teve. Deparamos com um obstáculo, e vemos um problema, em vez da solução. Sofremos um revés, e sentimos pena de nós mesmos, em vez de aprendermos com isso. Cometemos um erro, e o consideramos como uma espécie de julgamento funesto sobre o que não podemos fazer, em vez de decidir aprender com isso, e seguir em frente.

Este exercício é um meio de passar além dessas três coisas, e produzir mudanças duradouras, com benefícios que podem se multiplicar ao longo do tempo. Esta é a sua oportunidade de assumir um verdadeiro compromisso.

Este desafio de Dez Dias não é fácil. Se você habitualmente sente pena de si mesmo, não é fácil parar. Se focalizar a pressão financeira, agir com base no medo não vai melhorar a situação. Se a culpa a pessoa com quem vive por tudo o que vai dar errado na sua vida, o mais fácil é continuar a fazê-lo. Se disfarça suas inseguranças com uma constante manifestação de raiva, se gosta de se espojar na culpa, se culpa sua aparência, situação financeira ou criação por todos os seus problemas, não é fácil mudar. Mas você já dispõe de muitos instrumentos para melhorar sua vida. O meu desfio para você é começar a usá-los.

Pode estar certo de que é espantoso o poder inerente a este pequeno exercício. Se persistir, fará quatro coisas por você. Primeiro, fará com que passe a Ter uma percepção profunda de todos os padrões mentais habituais que o impedem de progredir. Segundo, fará seu cérebro procurar alternativas fortalecedoras para eles. Terceiro, proporcionará a você uma incrível injeção de ânimo, ao constatar que pode promover reviravolta em sua vida. Quarto, e mais importante, criará novos hábitos, novos padrões, e novas expectativas, que o ajudarão a se expandir mais do que jamais julgou possível.

O sucesso é uma decorrência de um processo. É o resultado de uma série de pequenas disciplinas, levando-nos a padrões de sucesso que não mais exigirão uma vontade ou esforço sistemáticos. Como um trem de carga adquirindo velocidade, este exercício para fazer as coisas certas conscientemente, para apagar os padrões que contém, e instituir novos que podem impeli-lo para a frente, vai lhe proporcionar um senso de impulso como bem poucas outras coisas poderiam fazer em sua vida.

A grande notícia a respeito é o fato de que, ao contrário de uma dieta em que passa fome e acaba tendo de voltar a comer, seu antigo padrão de encontrar o negativo é algo a que nunca mais terá de voltar. Ao final, pode não ser um exercício de dez dias. É realmente uma oportunidade para você se tornar um “viciado” no foco positivo, pelo resto de sua vida. Mas se depois de banir os padrões mentais tóxicos por dez dias você

quiser voltar, fique à vontade. A verdade é que se experimentar a vida nesse estado mental positivo e cheio de vitalidade, a volta vai lhe causar a maior repugnância. Mas se algum dia descobrir que está descarrilando, você dispõe dos instrumentos para retornar aos trilhos no mesmo instante.

Lembre-se, no entanto, que só você pode avocar esse trabalho de dez dias do Desafio Mental. Só você pode assumir o compromisso de cumpri-lo de fato. Talvez queira considerar a possibilidade de uma alavanca extra para dar seguimento. Um meio de se proporcionar um incentivo extra é anunciar às pessoas ao redor o que decidiu fazer, ou encontrar alguém para fazer o Desafio Mental de Dez Dias junto com você. Além disso, seria ótimo se mantivesse um diário durante o Desafio Mental de dez dias, escrevendo suas experiências a cada dia, registrando como superou os diversos obstáculos. Acho que descobrirá que uma revisão posterior desse diário é bastante útil.

Finalmente, um dos instrumentos mais valiosos para criar uma mudança é não apenas interromper seu antigo padrão, mas também substituí-lo por algo novo. Você pode decidir assumir o compromisso de fazer uma coisa que eu sempre fiz, numa base permanente, ao longo de toda a minha vida: tornar-se um leitor.

As perguntas que resolvem problemas

1. O que há de tão grande neste problema?
2. O que ainda não está perfeito?
3. O que estou disposto a fazer para que fique do jeito que quero?
4. O que estou disposto a não mais fazer para que fique do jeito que quero?
5. Como posso desfrutar o processo, enquanto faço o que é necessário para que fique do jeito que quero?

As perguntas de poder da manhã

Nossa experiência de vida baseia-se naquilo que focalizamos. As perguntas seguintes são projetadas para levá-lo a experimentar mais felicidade, excitamento, orgulho, gratidão, alegria, empenho e amor, em todos os dias de sua vida. Lembre-se de que as perguntas de qualidade criam uma vida de qualidade.

Encontre duas ou três respostas para todas essas perguntas, e sinta uma associação plena. Se tiver dificuldade para descobrir uma resposta, acrescentar simplesmente a palavra "poderia". Exemplo: "Pelo que eu poderia ser mais feliz em minha vida agora?"

Pelo que sou feliz em minha vida agora? O que me deixa feliz? Como isso me faz sentir?

Pelo que me sinto excitado em minha vida agora? O que me deixa excitado? Como isso me faz sentir?

Pelo que me sinto orgulhoso em minha vida agora? O que me deixa orgulhoso? Como isso me faz sentir?

Pelo que me sinto grato em minha vida agora? O que me deixa grato? Como isso me faz sentir?

O que mais desfruto em minha vida agora? O que eu desfruto? Como isso me faz sentir?

Em que me empenho em minha vida agora? O que me faz Ter empenho? Como isso me faz sentir?

Quem eu amo? Quem me ama? O que me faz amar? Como isso me faz sentir?

Ao anoitecer, às vezes me faço as Perguntas da Manhã, e às vezes acrescento três perguntas. São as seguintes:

As perguntas de poder da noite

O que eu contribui hoje? De que maneira contribuí para os outros hoje?

O que aprendi hoje? Como o dia de hoje aumentou a qualidade de minha vida, ou de que modo posso aproveitar o dia de hoje como um investimento em meu futuro?

Repita as Perguntas da Manhã (Opcional)

Princípio 90/10 - Texto de Stephen Covey

O que importa não é a forma como coisas ruins acontecem, e sim como você reage a elas. De acordo com Stephen Covey, 10% da vida estão relacionados com o que se passa conosco e não temos controle sobre eles, já 90% com a forma como reagimos aos fatos que vão determinar suas conclusões.

Realmente, nós não temos controle sobre 10% do que nos sucede. Não podemos evitar que o carro enguice, que o avião atrase, que o semáforo fique no vermelho. Mas, você é quem determinará os outros 90%. Com sua reação.

Exemplo: você está tomando o café da manhã com sua família. Sua filha, ao pegar a xícara, deixa o café cair na sua camisa branca de trabalho. Você não tem controle sobre isto. O que acontecerá em seguida será determinado por sua reação. Então, você se irrita. Repreende severamente sua filha e ela começa a chorar. Você censura sua esposa por ter colocado a xícara muito na beirada da mesa.

Tem prosseguimento uma batalha verbal. Contrariado e resmungando, você vai mudar de camisa. Quando volta, encontra sua filha chorando mais ainda e ela acaba perdendo o ônibus para a escola. Sua esposa vai pro trabalho, também contrariada. Você tem de levar sua filha, de carro, pra escola. Como está atrasado, dirige em alta velocidade e é multado. Depois de 15 minutos de atraso, uma discussão com o guarda de trânsito e uma multa, vocês chegam à escola, onde sua filha entra, sem se despedir de você. Ao chegar atrasado ao escritório, você percebe que esqueceu de sua maleta.

Seu dia começou mal e parece que ficará pior. Você fica ansioso pro dia acabar e quando chega em casa, sua esposa e filha estão de cara fechada, em silêncio e frias com você. Por causa de sua reação ao acontecido no café da manhã.

Pense e analise: por quê seu dia foi péssimo?

A) por causa do café?

B) por causa de sua filha?

C) por causa de sua esposa?

D) por causa da multa de trânsito?

E) por sua causa?

A resposta correta é a E.

Você não teve controle sobre o que aconteceu com o café, mas o modo como você reagiu naqueles 5 minutos foi o que deixou seu dia ruim. O café cai na sua camisa. Sua filha começa a chorar. Então, você diz a ela, gentilmente: “está bem, querida, você só precisa ter mais cuidado”. Depois de pegar outra camisa e a pasta executiva, você volta, olha pela janela e vê sua filha pegando o ônibus. Dá um sorriso e ela retribui, dando adeus com a mão.

Duas situações iguais, que terminam muito diferente. Porque os outros 90% são determinados por sua reação.

Escreva uma carta para você mesmo, onde você irá recebê-la ao término do ano de 2017.

Nela, relate como foi seu ano a partir do momento que você resolveu definitivamente fazer dele um ano realmente novo.

Se parabenize por suas conquistas, pela superação de seus desafios, pela alegria de ter conquistado suas metas estabelecidas para o ano.

Só você sabe o que escrever, o que vai querer e merecer ouvir.

Escreva, digite e envie esta carta por e-mail para **bzanettidh@gmail.com**, anotando no assunto da mensagem "Carta para (aqui coloque seu nome completo)", indicando como quer recebê-la no final do ano: pelo correio - neste caso envie por e-mail também seus dados completos, como nome e endereço com CEP ou indique se prefere recebê-la por e-mail em sua caixa de entrada.

O processo de Desenvolvimento Humano da BZanetti é exclusivo e sob medida para as suas necessidades. Dispõe de ferramentas funcionais e poderosas, onde o Coaching serve de linha mestra e é ancorado pela Programação Neurolinguística, Inteligência Emocional, Metodologia Sistêmica - Constelações Familiares, Pathwork, entre outros.

A missão da BZanetti é ser um canal na transformação pessoal, oferecendo metodologias eficientes, atendimentos exclusivos e interesse genuíno na evolução e desenvolvimento humano com responsabilidade e comprometimento, contribuindo para um mundo melhor.

BZanetti Desenvolvimento Humano

Rua Pamplona 1326 cj 32 Jardim Paulista SP/SP 01405-002
11 981474523
bzanettidh.com.br
bzanettidh@gmail.com
facebook.com/bzanettidh
instagram.com/bzanettidh