

Que nota você atribuiria ao seu Bem-Estar?

Final do ano chegou e também o momento de reavaliações...

2016 será o ano Olímpico em que medalhas serão distribuídas entre os atletas que se esforçaram, se aprimoraram e chegaram a esse patamar de conquistas.

Como será nosso ano em 2016?

Que nota você atribuiria a você se estivesse em um júri?

Pensamentos / Emoções	Realizações	Alimentação	Sono / Outro	Atividade Física

Tente tabular seus esforços em forma de símbolos gráficos para que possa visualizar no conjunto a área que mais investiu em 2015 e de que forma foi feito esse investimento.

Qual será a sua medalha em 2016?

Ouro, Prata ou Bronze?

Como medir meus esforços?

Arthur Riedel em sua coletânea de conferências Hei de Vencer – ensina que para educar o pensamento é preciso antes educar a vontade.

“Dia por dia terei de ser melhor.”

O conferencista cita Prentice Mulford que fala sobre a tarefa de se esforçar diariamente para educar a vontade.

Mulford propõe que a pessoa coloque uma pedra no quintal ou varanda ou jardim – todas as manhãs no mesmo local e, à noite, sempre à mesma hora, ela seja recolhida.

Ensina que a vontade é educada pelo exercício persistente e constante. Equivale a educar a mente. O mais simples esforço, repetido diariamente educa a vontade.

A vontade está ligada às nossas motivações.

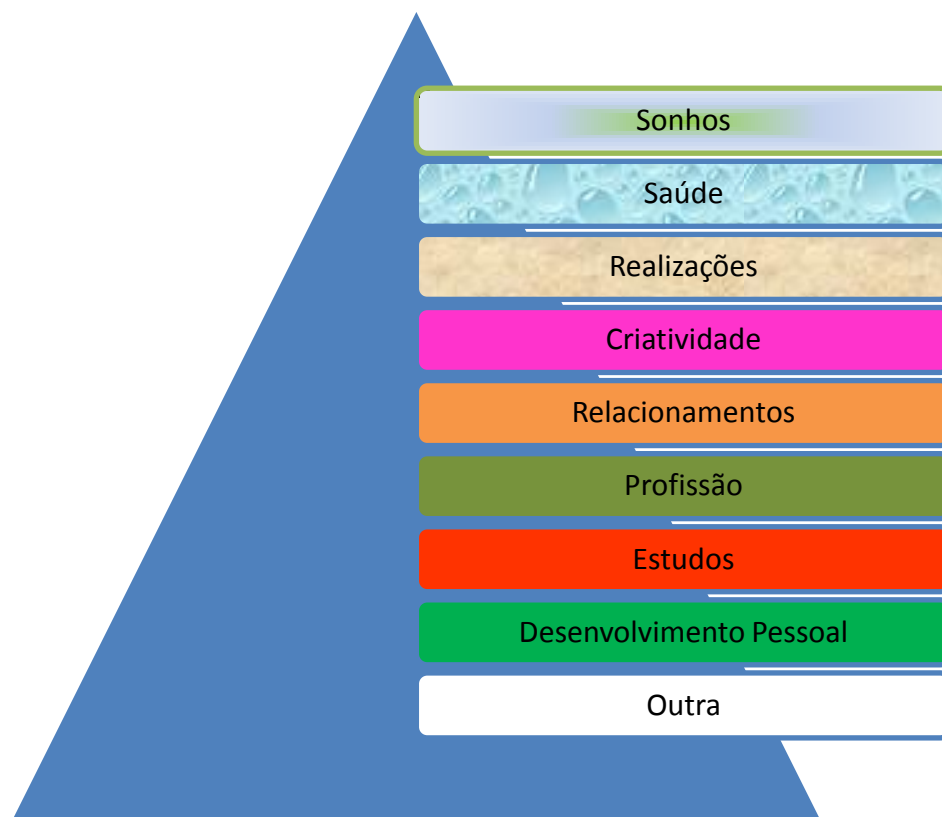
Qual é sua motivação?

Caso tenha perseguido seus sonhos, trabalhado diariamente para melhorar a qualidade do seu sono, de suas interações afetivas, de seus pensamentos, certamente produziu substâncias neuroquímicas em seu corpo que promoveram bem-estar.

Lute por medalhas no ano Olímpico.

As maiores lutas que travamos são internas, então, comece com um pequeno esforço Hoje!

Em que modalidade gostaria de investir?



Faça um pequeno esforço todos os dias e não desanime, nem com chuva, greve, crise, cansaço, calor.

Vença suas próprias barreiras, avance e conquiste suas medalhas em 2016!

Sucesso a todos!

Rosana Rocha