

COMO VIVER MELHOR

Dicas para viver melhor e prosperar

- 1- Ler um pouco sobre história, biologia, sociologia e psicologia para entender como funciona o universo, como se formam os planetas e a vida e como funciona o comportamento humano.
- 2- Analisar que tipo de vida você leva e como gostaria de viver. Rever e planejar a sua vida na área pessoal, familiar, social, profissional, sentimental, sexual e espiritual.
- 3- Reveja suas crenças e elimine os sentimentos negativos.
- 4- O que quero ser e ter na vida? Defina um plano de ação.
- 5- Desenvolva seu potencial. Observe seus pontos fortes e fracos.
- 6- A cada dia faça algo na direção daquilo que você deseja na vida.
- 7- Organize a sua mente, a sua vida e suas coisas
- 8- Tenha um plano de vida.
Detalhe seus desejos.
- 9- Pense sempre em soluções.
- 10- Seja determinado.

IMPORTANTE: Aprenda se comunicar e se relacionar assertivamente. Não existe fórmula ou receita pronta para as situações da vida. A cada instante devemos ter calma, refletir e buscar o melhor resultado com os elementos que possuímos naquele momento. Seja um grande observador e busque conclusões sóbrias.

SOBREVIVEM E PROSPERAM OS QUE TEM AS MELHORES INFORMAÇÕES E VERSATILIDADE PARA ADAPTAR-SE AOS AMBIENTES
Podemos ter sucesso como qualquer pessoa. Podemos criar a nossa realidade

Seja persistente em seus desejos que o universo irá conspirar para que eles se tornem realidade

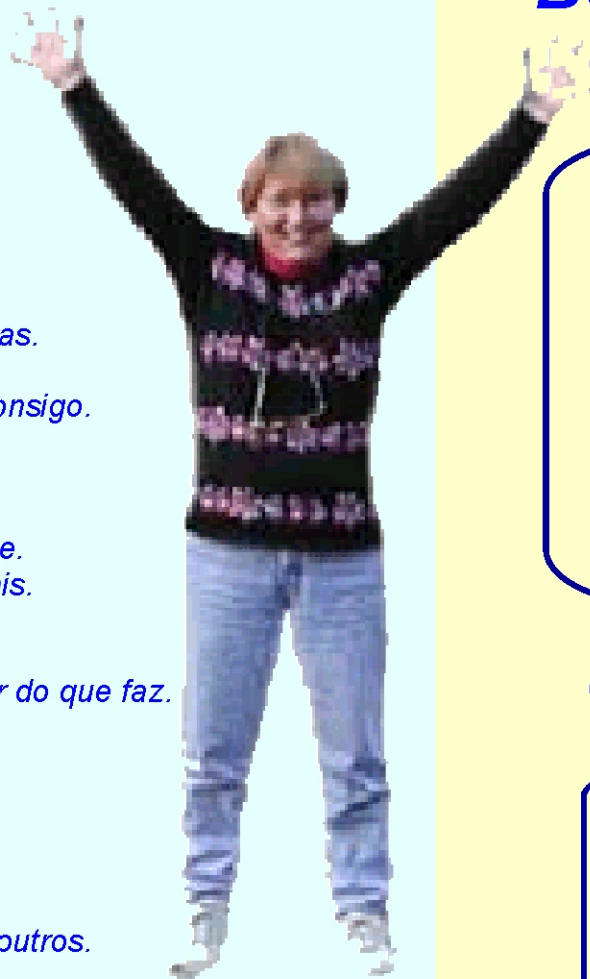
DICAS PARA VIVER MELHOR

1. As pessoas são diferentes. Pensam e comunicam-se de formas diferentes, têm desejos, necessidades e valores diferentes. Respeite as diferenças. Compreenda e aceite-as.
2. Pratique seus deveres e exija seus direitos.
3. Seja honesto, amigo e prestativo.
4. Evite fumo, álcool, doces, sal, gordura e pratique esportes
5. **SORRIA.** Sorrir tem um poder mágico.
6. Chame as pessoas pelo seu nome.
7. **SEJA GENEROSO AO ELOGIAR** e cauteloso ao criticar.
8. Seja feliz um pouco todos os dias.
9. Aceite a si e os outros como são.
10. **NÃO SE IRRITE COM BOBAGENS.**
11. Respire, relaxe, Deixe a vida fluir livremente.
Problemas fazem parte da vida de todos.
12. Viva o presente.
13. Valorize os momentos com os filhos, família e amigos.
14. Esqueça o passado, culpas e ressentimentos.
15. Faça tudo com prazer.
16. Seja persistente e paciente. Amanhã pode ser diferente.
17. Não seja rígido consigo. Ninguém é perfeito.
18. Não se apegue a coisas.
19. Ouça seu coração.
20. Perdoe a si e aos outros.

O que você diz é interessante para quem ouve?
Faz sentido? Traz resultados?

DICAS PARA VIVER MELHOR

- 1- Agende um tempo só para você; para você fazer o que quiser.
- 2- Busque seus objetivos.
- 3- Aceite os limites da vida.
- 4- Expresse seus sentimentos.
- 5- Seja otimista (otimismo rejuvenesce).
- 6- Olhe-se no espelho antes de sair.
- 7- Tenha boa imagem de si mesmo.
- 9- Mude o que você não gosta em si.
- 10- Seja útil para alguém.
- 11- Divirta-se.
- 13- Tenha paciência e economize palavras.
- 15- Releia seus livros antigos.
- 16- Seja seu próprio fã e seja honesto consigo.
- 18- Goste de você.
- 19- Reveja seus amigos.
- 20- Não seja dono da verdade.
- 21- Participe de algum grupo de atividade.
- 22- Mantenha a forma física e durma mais.
- 24- Aprenda a respirar mais devagar.
- 26- Planeje suas férias.
- 28- Faça o que gosta; Ou passe a gostar do que faz.
- 30- Esteja atento a tudo.
- 31- Errar faz parte do aprendizado.
- 32- Não se acomode.
- 33- Aprenda a engolir sapos.
- 35- Escreva seus objetivos.
- 36- Faça novos amigos.
- 37- Respeite a receita de felicidade dos outros.
- 38- Torça pela felicidade dos outros.
- 39- Ceda, seja mais tolerante e peça ajuda.
- 41- Estimule os sonhos de seus filhos.
- 42- Premie suas conquistas.
- 43- Faça algo diferente.
- 44- Respeite o seu relógio biológico.
- 45- Agende intervalos na agenda.
- 47- Sem mágoa, sem agressividade e sem conflitos.
- 49- Deixe as coisas acontecerem naturalmente.
- 50- DESACELERE.



VIVA MELHOR **BUSQUE O CONHECIMENTO E PRATIQUE-O**

Conheça o livro e o site

www.TUDOSOBRETUDO.net

*Aprimoramento Profissional
Aperfeiçoamento Educacional e Pessoal
Livro Tudo Sobre Tudo e Sessão Desabafo
Cursos, Palestras e Guias Gratuitos
Qualidade de Vida e Cidadania*

Conheça e Divulgue os Guias de Orientações

Assista e promova uma palestra gratuita

**APERFEIÇOAMENTO EDUCACIONAL,
PESSOAL, SOCIAL E PROFISSIONAL**

Exposição VOCÊ SABIA? - Movimento pela Cidadania

Educação para a Qualidade de Vida e a Cidadania

Aperfeiçoamento Educacional, Pessoal e Profissional

IDHHS - INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO HOMO SAPIENS

Exposição "VOCÊ SABIA" - IDHHS - WWW.TUDOSOBRETUDO.NET