

# 30

## ATITUDES

# a tomar por SI mesmo



**1**  
**PASSAR TEMPO**  
*com as pessoas certas*



**2**  
**ENFRENTAR OS PROBLEMAS**  
*de cabeça erguida*



**3**  
**SER HONESTO**  
*consigo mesmo*



**4**  
**FAZER DA SUA PRÓPRIA FELICIDADE**  
*uma prioridade*



**5**  
**SER VOCÊ MESMO**  
*de forma íntegra e genuína*



**6**  
**VIVER E PERMANECER ATENTO**  
*ao presente*



**7**  
**VALORIZAR AS LIÇÕES**  
*que os seus erros lhe dão*



**8**  
**SER MAIS EDUCADO**  
*consigo mesmo*



**9**  
**DESFRUTAR DAS COISAS**  
*que já possui*



**10**  
**CRIAR**  
*a sua própria felicidade*



**11**  
**DAR AOS SEUS SONHOS E IDEIAS**  
*uma oportunidade*



**12**  
**ACREDITAR QUE JÁ ESTÁ PRONTO**  
*para o próximo passo*



**13**  
**INICIAR NOVAS RELAÇÕES**  
*pelas razões certas*



**14**  
**DAR ÀS NOVAS PESSOAS**  
*que conhece, uma oportunidade*



**15**  
**COMPETIR CONTRA**  
*uma recente versão de si mesmo*



**16**  
**CONGRATULAR OS OUTROS**  
*pelas suas vitórias*



**17**  
**PROCURAR O ASPETO POSITIVO**  
*nas situações difíceis*



**18**  
**PERDOAR-SE A SI MESMO**  
*e aos outros*



**19**  
**AJUDAR AQUELES**  
*que estão à sua volta*



**20**  
**OUVIR**  
*a sua voz interior*



**21**  
**ESTAR ATENTO AOS SEUS NÍVEIS DE STRESS**  
*e fazer pequenas pausas*



**22**  
**ESTAR ATENTO**  
*à beleza dos pequenos momentos*



**23**  
**ACEITAR AS COISAS MESMO QUANDO**  
*não são tão perfeitas*



**24**  
**TRABALHAR PELOS SEUS OBJETIVOS**  
*todos os dias*



**25**  
**SER MAIS ABERTO**  
*em relação ao que sente*



**26**  
**TOMAR O CONTROLO**  
*da sua própria vida*



**27**  
**NUTRIR DE FORMA ATIVA**  
*as relações mais importantes*



**28**  
**CONCENTRAR-SE NAS COISAS**  
*que pode controlar*



**29**  
**FOCAR-SE NA POSSIBILIDADE**  
*de acontecimentos positivos*



**30**  
**VALORIZAR A SAÚDE**  
*que possui neste momento*



FORMA+



**IGNORAMUS**  
*Inspire a healthy life*  
| Since 1976 |

GoldenSilk  
Natural cosmetics



WWW.IGNORAMUS.PT