

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



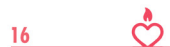
13
INICIAR NOVAS RELAÇÕES
pelas razões certas



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