No novo ano, transforme sua vida pelas pequenas coisas



Pode conferir: há nas listas de final de ano ou de ano novo, um sem fim de renúncias, metas de superação e até mesmo sacrifícios pessoais que não surpreende que, ao final de um ano que começou com esperança e boa vontade, o sujeito sinta-se muito frustrado por falhar em alcançar o que se propôs…

Pensando nisso cheguei a conclusão q de que as melhores listas de decisões são aquelas com decisões *sobre as quais nós tenhamos controle*.

E, como exercício fiz uma lista de coisas sobre as quais temos mais controle e que podem mudar nossa vida – ainda que, a primeira vista pareçam sem importância.

Assim, atingir a meta fica mais simples e, caso não consigamos, é possível entender os motivos e corrigir o rumo,

pois sabemos que depende unicamente de nós mesmos – não dá para culpar a chefe, a falta de dinheiro, a crise, o governo…

O que você come – sim, nós temos controle sobre o que comemos e é importante prestar atenção e adquirir essa consciência, exercitando a educação alimentar. É diferente de aderir a uma dieta maluca da hora. Controlar o que come e entender como isso afeta seu humor, pode transformar de fato pequenas coisas do seu dia a dia – que vai mudar para melhor…

Quando pedir ajuda – há uma noção equivocada de que devemos todos ser "super seres" infalíveis, mostrando apenas o lado postável da vida, sempre muito felizes. Eu heim!? Toda hora é hora de pedir ajuda, conselho, colo, aulas e até empréstimos se for o caso. Dê preferência a alguém quem já tenha se provado leal e amigo, pois esse tipo de situação não permite mal entendidos. Mas é normal e aceitável precisar de ajuda e pedir apoio de tempos em tempos, tá?

Sua rotina de sono – você pode e deve controlar isso. De um bom sono dependerá seu humor, a produtividade e eficiência de uma forma geral, de modo que, com a simples administração rigorosa da qualidade de seu sono, muita coisa pode melhorar – ainda que você não entenda bem o motivo.

As suas companhias – tem gente que nos traz alegria e risos e outras pessoas pode, ser muito perturbadoras: pessoas que desagregam, vampirizam e nada trazem de positivo. Aprenda a detectar quem é quem – e principalmente a se afastar de verdade das companhias nocivas. E empenhe-se de verdade para encontrar aquelas que são mais queridas e que você sempre tem a impressão de ver pouco. Está nas suas mãos manter contato, procurar e cultivar amizades enriquecedoras – e por conseguinte conquistar momentos inesquecíveis com pessoas especiais.

Acredito que cada um tenha suas próprias prioridades em suas listas controláveis. Assim, sugiro que ao fazer suas decisões

para o ano novo, tente se ater as pequenas e possíveis vitórias que, somadas, certamente lhe trarão muito mais bem estar e alegrias!