

7 passos para diminuir o ritmo

SE CONHEÇA E RESPEITE SUA HISTÓRIA

Se permita ser quem você é e não a ideia de quem você deveria ser

TRACE METAS PARA O FUTURO

Determine uma data para o seu sonho acontecer e o transforme em um conjunto de pequenas metas que te permitam medir seu progresso

APRENDA A DESAPEGAR

O que está na sua vida agora apenas roubando o espaço/tempo/dinheiro do que você realmente quer?

APRENDA A SE ORGANIZAR

Encontre técnicas e maneiras de organizar o que diz respeito a VOCÊ. Você não precisa virar um guru da organização para ter sucesso nisso

APRENDA A TER UMA BOA RELAÇÃO COM SEU DINHEIRO

Gaste menos do que você ganha e invista nos seus objetivos futuros. Mas procure aprender em detalhes uma forma de fazer isso que funcione para a sua realidade

TRANSFORME A GRATIDÃO EM HÁBITO

Como um músculo, exercite sua mente todos os dias para agradecer pelo que tem

ENTENDA COMO SUA MENTE FUNCIONA E A TORNE SUA ALIADA

Você controla sua mente, não o contrário. Entender como ela funciona vai tornar seu dia a dia mais leve