

O ano de 2020 chegou ao fim. E que ano este: uma pandemia, mil e um planos que foram por água abaixo, um confinamento obrigatório, reaprender novas formas de trabalhar e de viver fechados entre quatro paredes.

Foi, sem dúvida, um ano muito desafiante.

Mas acreditamos que se quisermos, conseguimos retirar aprendizagens e aspetos positivos. Para isso e por isso deixamos aqui algumas dicas que poderão fazer a diferença.



ORGANIZAÇÃO EXTERNA

Organizar, limpar, deitar fora ou doar é das melhores formas de começar o Ano Novo.

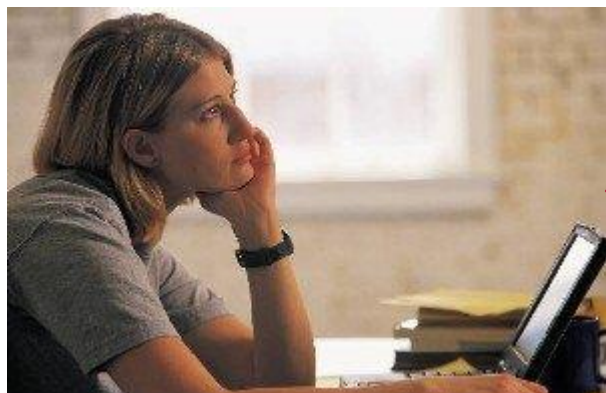
ORGANIZAÇÃO INTERNA

A par com a organização externa, também a interna é essencial. Colocar a mente em ordem: planear, criar objetivos e eliminar sentimentos negativos e pensamentos que fazem mal.



PERDOAR

Há quem se culpe pelo passado, pelo presente e pelo futuro. Temos de nos aceitar como somos e tentar melhorar a cada dia.



VIVER O MOMENTO PRESENTE

VIVER O PRESENTE

Quem vive no passado não se permite avançar, não desfruta do presente. O futuro constrói-se hoje!

MELHORAR OS RELACIONAMENTOS

Que sentido teria a vida sem amor? Mas amar exige esforço, tolerância, sacrifício e respeito.



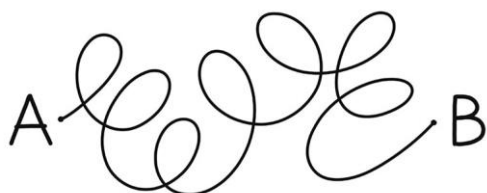
MUDAR HÁBITOS

Perceber o que fizemos bem e o que podíamos ter feito melhor. Agir para alterar o que pode ser mudado como: hábitos alimentares, estilo de vida, etc. Criar os hábitos certos.



"Menos é mais. Ser simples requer tempo e esforço."

— Jeff Bullas

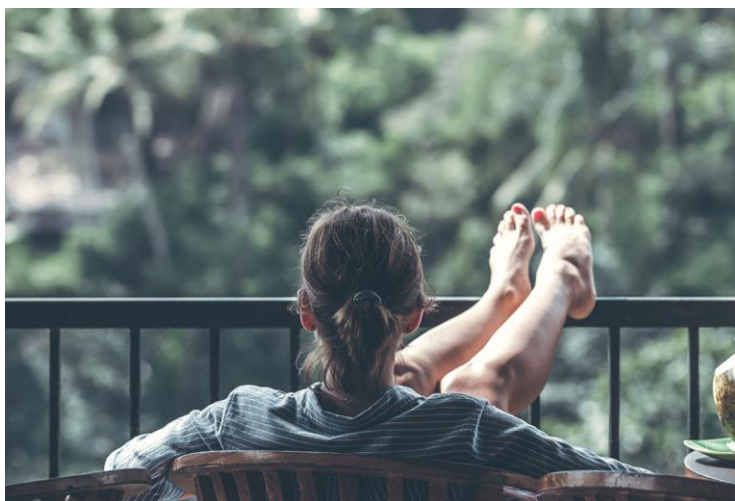


SIMPLIFICAR

Está na ordem do dia: simplificar tudo! Entrar no novo Ano com este sentimento de leveza só pode dar bons resultados.

DESCANSAR

Tão importante como analisar, planear e fazer. Descansar, dormir, meditar ou relaxar são ferramentas únicas para uma vida melhor. São coisas simples mas que podem fazer toda a diferença na nossa vida.



Que seja um Ano novo memorável, com significado e que nos faça felizes!