

Jornal Regional/
Portal Regional
muito mais
digital

Comercial e Redação:
(18) 99764-1912

Assinaturas:
(18) 99180-8742

E-mails:

jornalismo@portalregional.net.br
comercial@portalregional.net.br
atosoficiais@portalregional.net.br

Jornal Regional
DIGITAL

JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

CNPJ
15.763.376/0001-25

Inscr. Est.
292.119.846.111

Rua:
Cristina Pompilio Schmidt, Nº 42
Bairro:
Frei Moacir I

Representante em
São Paulo: Revesp

Diretor: José Fernando Pereira
dos Santos

Jornalista Responsável:
Gilmir Pinatto
(Mtb 24051)

Inteligência Emocional ajuda nas conquistas do próximo ano

PAULO VIEIRA

AUTOR BEST-SELLER, EMPRESÁRIO E
MASTER COACH

Final de ano chegando e logo mais as pessoas já começam com as suas resoluções de ano novo em busca da realização de objetivos, seja começar a academia, mudar de emprego, fazer uma viagem, mas poucos sabem como dar o primeiro passo. Alguns até começam, mas não continuam, por essa recorrência, existe um dia para isso. De acordo com uma pesquisa conduzida pela plataforma Strava, as pessoas começam a desistir das resoluções de ano novo a partir de 19/01, data batizada de "Quitter's Day".



Para que os objetivos traçados sejam alcançados em 2023, Paulo Vieira um dos escritores mais vendidos do Brasil, referência em alta performance e inteligência emocional, apresenta dicas práticas para serem aplicadas no dia a dia para todos aqueles que querem tirar os sonhos do papel:

1. Consciência: antes de começar a escrever os objetivos tenha consciência do seu estado atual. Em seu livro "O poder da autorresponsabilidade", o autor explica, que cada um é responsável pelos resultados que obtém. Se sua vida está boa, mérito seu. Se ela tá ruim, mérito seu. Consequentemente, só você

pode mudar a sua vida. Isso é a autorresponsabilidade.

Quando você assume a responsabilidade de seus resultados, não critica ninguém, não traz a culpa a outra pessoa, isso transforma a vida e potencializa os resultados.

2) Entenda a diferença entre sonhos e objetivos: o sonho é algo que está no campo das ideias. Seja aquela viagem, a casa dos sonhos etc. Já objetivos podemos dizer que são "sonhos com data para acontecer".

28

qua



↓ 22°

↑ 31°



90%

Sol com algumas nuvens. Chove rápido durante o dia e à noite.



Madrugada



Manhã



Tarde



Noite