

# 5 ACÇÕES

antes do pequeno-almoço  
que vão mudar o seu dia!



TERESA BOTELHO



# ÍNDICE

INTRODUÇÃO 2

ACÇÃO 1 3

ACÇÃO 2 4

ACÇÃO 3 5

ACÇÃO 4 6

ACÇÃO 5 7

CONCLUSÃO 8

QUEM SOU EU? 9

# INTRODUÇÃO

---

Hoje sabe-se que ser uma pessoa de sucesso não é somente ter uma boa carreira ou ter dinheiro no banco.

Ser uma pessoa de Sucesso é também ser uma pessoa equilibrada que se sente realizada e tem tempo para a sua família.

Mas todos nós sabemos que conseguir esse equilíbrio não é fácil.



Assim, aqui ficam as 5 acções que deve fazer antes do pequeno-almoço e que podem mudar o seu dia e, torna-lo uma pessoa mais alinhada e mais feliz.



# ACÇÃO 1

---

## ACORDAR ANTES DE TODA A FAMÍLIA

---

Quem o faz inicia o seu dia com uma sensação de paz que perdura por todo o dia.

Assim tem tempo para pensar e reflectir em silêncio antes do dia de toda a família começar o seu dia.

Quem acorda antes do nascer do sol tem mais probabilidade de permanecer calmo e tomar as decisões certas porque:

1. Trabalha a disciplina
2. Não permite que a preguiça tome conta de si
3. Pensa de forma positiva
4. Está disponível para as boas oportunidades
5. Está mais focado e motivado



**AÇÃO 2** 6. Está a estabelecer objetivos para a sua própria vida e por isso relativiza as

## **PENSE NOS 3 MOTIVOS PELOS QUAIS ESTÁ GRATO**

Pessoas gratas são mais felizes, mais saudáveis e mais realizadas.

Ser uma pessoa grata melhora o seu estado de espírito assim como o seu coração. Para podermos ser gratos temos de nos exercitar a entrar neste estado de consciência.

Escreva as 3 coisas porque está grato e deixe o seu coração encher-se de amor.

Fazê-lo reduz, também, a tendência para se auto criticar ou comparar-se negativamente com outras pessoas.





## ACÇÃO 3

---

### APRENDA A RESPIRAR

---

Sim, aprenda a respirar e faça logo pela manhã os seus exercícios de respiração. Há vários tipos de respiração, mas a respiração abdominal é a base para ter um corpo e uma mente que funcionam e permanecem saudáveis.

O problema é que durante o dia a maior parte do tempo fazemos respiração clavicular, aquela que é mais superficial e que não permite a regeneração dos órgãos e os estados profundos de paz mental.

Por isso antes de começar o seu dia faça umas 20 respirações abdominais. Com calma sentido profundamente o oxigénio a chegar a todos os órgãos.

Vai ver que a sensação de paz e alinhamento vai durar todo o dia.

Se tiver alguma situação stressante ao longo do dia, regresse calmamente a esta respiração abdominal e vai ver que o seu coração acalma e as suas ideias ficam mais claras. Mas para o poder fazer com sucesso nas situações de stress...tem que já ter treinado varias vezes.

## ACÇÃO 4

---

### FAÇA UMA MEDITAÇÃO DE 5 MINUTOS

---

Por vezes pensasse que a Meditação tem de ser longa, mas não é necessariamente assim.

Se não está habituado a fazer 15 ou 30mn comece apenas com 5 porque não há nenhum problema. Aos poucos a sua mente vai-lhe pedir para aumentar o tempo e assim de 5mn pode passar a 10 e depois a 15...e assim sucessivamente.

A Meditação é um percurso, não uma meta ou um objetivo, por isso à



medida que o vai percorrendo vai ganhando mais sentido. Para aqueles que não conseguem meditar, utilize este tempo para fazer 2 ou 3 posições simples de

Yoga. Faça uma postura básica, mas faça-a com os olhos fechados, sentindo cada parte do seu corpo à medida que vai distendendo os músculos e respirando.

## ACÇÃO 5

---

### FOQUE-SE E FAÇA O PLANO DO DIA

---

Agora está na altura de voltar à terra. Agora que já está centrado e já está alinhado deve focar a sua mente nas ações concretas que tem para o dia.

Faça o seu Plano do Dia, reveja a sua lista dos To Do's que fez no dia anterior ou tem na agenda e estabeleça prioridades.

Se há algo mesmo penoso que tem que resolver, estabeleça que o fará ao início da manhã, para depois se poder ver livre da situação e sentir a sua mente relaxada porque já está resolvido.



Quando pensar nas prioridades, veja o que é que é mais importante em termos de carreira ou em termos de negócio.

Muitas vezes deixamos para o fim e depois não fazemos certas coisas extremamente importantes, porque no início do dia não analisamos que importância podem ter para nós.

## CONCLUSÃO

---

Se tomar estas medidas e seguir estas regras vai ver que a sua eficácia vai aumentar de forma bem visível e é provável que lhe perguntem o que está a fazer.

É importante termos tempo para nós, mas depois de toda a família acordar as tarefas são muitas e provavelmente vai ser absorvido por tudo o que é necessário fazer.

Assim ponha em pratica estas regras, no inicio pode ser difícil, mas à medida que for conseguindo obter resultados notáveis, a sua disciplina e a capacidade de acordar vão-se sobrepor à vontade de dormir mais um bocadinho.



## QUEM SOU EU?

---

Sou a Teresa Botelho, trabalho há mais de 15 anos como Business & Executive Coach.

O meu objetivo é treinar Pessoas para terem vidas mais felizes e mais alinhadas.

Trabalho, também, com Empresários que querem ter empresas de sucesso e querem melhorar a sua liderança.

Os meus Cursos e Workshops são já conhecidos em todo o País pela forma simples, mas altamente eficaz, como explico estas matérias e todos os temas relacionados com os negócios e o desenvolvimento pessoal. Para saber mais, consulte em [www.teresabotelho.com](http://www.teresabotelho.com)





Propriedade e Edição: Teresa Botelho

<https://teresabotelho.com/>

Edição nº3

2023

Copyright © 2023

Todos os direitos reservados

