



**Assessoria de Qualidade de Vida do Servidor Municipal**  
**Projeto Viva Mais: Promovendo Hábitos Saudáveis**  
**10ª Edição – Dezembro de 2014**

## **Você nasceu para brilhar!**

**Tenha claro o seu desejo:** O que você realmente deseja ser, fazer ou ter em sua vida? Ouça o que seu coração tem a dizer, sem julgamentos ou expectativas.

**Diga sim para si mesmo:** O maior obstáculo para a realização de sonhos, muitas vezes, são os bloqueios que estão dentro de você. Se você acredita que não merece ser feliz, ou que não será amado, ou que não é capaz, ou qualquer coisa que lhe desqualifique, terá grandes dificuldades em realizar seus sonhos. Assim, se necessário, trabalhe as crenças existentes que estão interferindo.

**Inspire-se para realizar seu desejo:** Busque a ajuda de pessoas bem sucedidas, procure alguém que possa lhe auxiliar nas coisas que quer aprender. É muito importante escolher uma pessoa que você realmente perceba que faça muito bem aquilo que você quer alcançar e, então, se permita aprender com ela.

Peça dicas e discuta dúvidas, visualize e espere o melhor, todos temos capacidade de imaginar. Visualize-se sendo do jeito que quer chegar a ser ou realizando o que deseja. Comprovou-se que a visualização é um instrumento poderoso na mudança física e emocional.

Use lembretes para ajudá-lo a ser atento e cuidar dos seus desejos. Escreva ou recorte imagens que representem suas metas e coloque em locais onde possa ver com frequência. Você também pode colocar junto pensamentos ou frases inspiradoras.

**Dedique-se ao seu desejo a cada dia:** Há desejos que, para acontecer, necessitam de várias pequenas ações realizadas diariamente. Se for o caso, enumere os passos que precisa dar para alcançar sua meta. Adote esses passos, aprenda com os erros, persista, não desista de si mesmo e crie as experiências de vida desejadas.

**Pergunte-se: O que você pode fazer hoje que vai lhe ajudar a realizar seu sonho?**

**Faça seu desejo acontecer.**

**Você merece viver tudo de bom que nasceu para viver!**