



APENAS
RS 1,99

RENASCI EM 1 ANO: ME SEPAREI, PERDI 22 KG, ARRUMEI EMPREGO E ATÉ APRENDI A DANÇAR! VOCÊ TAMBÉM PODE MUDAR!

Edição 267 • 29 de dezembro de 2011 • www.soumaiseu.com

SOU mais eu



GANHE ATÉ R\$ 1.000 COM A SUA HISTÓRIA

ISSN 1980-166-1

00267>

9 771980 166000

ANTES



SÓ CAÍ NA REAL QUANDO MEU CASAMENTO ACABOU

PERDI 38 KG COM A DIETA da GELATINA

FELIZ 2012!

O HORÓSCOPO DO AMOR E DO DINHEIRO

E mais: 9 simpatias para a virada

DEPOIS



O SUCESSO DA CEIA



BRIGADEIRÃO COM CALDA DE MORANGO e outras 7 delícias!

MARMITA LIGHT

Esse negócio rende R\$ 6 mil por mês!

ISTO É UM BRINQUEDO ERÓTICO, ACREDITE!



Veja como usar e participe do concurso para ganhar o danadinho!

Sabrina dá dicas para não ter pelanca



Sequei 33 kg

PÉS DE VERÃO

Receitas caseiras e truques para você arrasar na sandalinha!

XÔ, FLACIDEZ!

Os 10 tratamentos campeões!

NOSSAS GAROTAS DA CAPA CONTAM O QUE FUNCIONA!

Sequei 41 kg



ANTES



DEPOIS

ANTES



DEPOIS



Não basta prometer, tem que cumprir!

Confira as dicas de especialistas para pôr em prática suas promessas de Ano-Novo

A virada de ano vem sempre cheia de resoluções. Parar de fumar, emagrecer, guardar dinheiro, arrumar um marido... E, conforme o ano passa, elas vão sendo esquecidas. Começamos a priorizar outras coisas e as promessas acabam ficando para o ano seguinte. Mas por que isso acontece? "O primeiro grande erro é adiar, achar que o ano novo

é uma página em branco e ficar deixando para depois aquilo que precisamos fazer", diz o especialista em gerenciamento de projetos Augusto Campos, criador do site www.efetividade.net. Além disso, Christian Barbosa, também especializado em gestão e autor do livro *A Tríade do Tempo*, acredita que nosso emocional predomina sobre o racional. "Só levamos

adiante aquela ideia pela qual estamos apaixonados. Por mais que saibamos que algo é necessário, só vamos fazer quando aquilo for emocionalmente importante". Mas fique tranquila! Christian diz que é possível treinar o cérebro para que ele não crie armadilhas contra as nossas resoluções. Veja abaixo como realizar em 2012 tudo o que você prometer!



8 dicas para cumprir suas promessas

1 Limite a quantidade:

Não adianta se propor a realizar 50 metas no ano que vem. Selecione! Escolha as mais importantes e mais possíveis de colocar em prática. Assim, você terá foco. Quando se tem uma lista extensa de resoluções, uma acaba virando desculpa para o descumprimento da outra.

2 Defina metas: O "ano que vem" é um período muito longo e indefinido. Se esse for seu único prazo, você pode acabar chegando em dezembro sem sequer ter começado algo. Estipule datas para o cumprimento dos objetivos. Mesmo aqueles que não pedem uma data final podem ter prazos, como guardar 10% do salário todo mês ou praticar exercícios.

3 Escreva em detalhes:

Faça anotações definindo bem a sua resolução para que ela não fique muito genérica. Vai emagrecer? Quantos quilos? Para chegar em qual índice glicêmico? E o IMC, deve chegar a quanto? Assim, você saberá mais claramente aonde quer chegar. E coloque tudo no papel. Anotar torna seus objetivos mais palpáveis.



4 Crie um plano de ação:

Você sabe exatamente o que quer? Então, faça um cronograma! Defina cada ação necessária para chegar às suas metas e como colocá-las em prática. Se quer emagrecer, defina como. Vai cortar os carboidratos? Comer de três em três horas? Caminhar todos os dias pelo bairro? A mudança radical é muito mais fácil de ser realizada quando é encarada como um conjunto de ações mais simples.

5 Comece já: Não espere o Carnaval passar e as férias terminarem. Isso é uma armadilha que seu cérebro arma contra

você. Se quer realmente mudar, o melhor momento é sempre agora! Se ficar escolhendo demais a hora certa, ela pode não chegar nunca.

6 Tenha argumentos lógicos e emocionais:

Na briga entre razão e emoção, a segunda sempre vence. Por isso, é necessário ter paixão por uma meta para conseguir levá-la adiante. Só assuma resoluções que tenham motivos emocionais. Por exemplo: você pode saber que precisa emagrecer porque sua saúde está em risco. Mas só vai tomar uma atitude quando começar a ter medo de morrer

ou quando estiver apaixonada por um rapaz e quiser parecer bonita para ele. Então, se algo da sua lista não mexe com seus sentimentos, busque formas de se motivar emocionalmente. Reflita sobre o assunto, indo além da razão. Pense sobre situações vividas que seriam diferentes caso já tivesse cumprido essa meta.

7 Vá aos poucos:

Ninguém muda da água para o vinho de um dia para o outro. Uma pessoa sedentária não consegue praticar três horas de exercícios repentinamente. No seu plano de ação, opte por colocar mudanças graduais que acompanhem sua evolução.

8 Faça acompanhamento:

Use uma agenda ou calendário para acompanhar seu plano de ação a cada mês ou semana. Crie uma lista com todas as coisas que você precisa fazer para atingir sua meta. Assim, você identifica o que deixou de fazer e pode recuperar o tempo perdido. Cada ação cumprida deve sair da lista. Isso significa uma conquista: dá uma sensação de recompensa ao cérebro e estimula você a continuar.