

PARA A MULHER QUE ACONTECE

Viva!

mais

WWW.VIVAMAIS.COM.BR

R\$1,50

Abril

NOVA DIETA DA CHIA!

SECA 5 KG EM 1 MÊS

✓ Engana a fome

✓ Elimina o inchaço

✓ Deixa a pele linda

A leitora perdeu 45 kg

ANTES

DEPOIS

REBOLATION ANTES DO SEXO

Passo a passo da dança excitante que tira o rala e rola da mesmice

10 maneiras de afastar da sua vida as ENERGIAS PESADAS

R\$ 2.300 NO BOLSO!

Esfoliantes artesanais que garantem grana fácil

Ensinamos a fazer em barra, óleo, bolinha...

Juliana Paiva

Conheça tudo sobre a atriz que virou a menina dos olhos da Globo

ESPECIAL

Este ano eu vou...

META 1

COMPRAR MINHA CASA

MODA VERÃO

Aprenda a combinar tons fortes com o CERTO E ERRADO DA LEITORA

Agora, Erika sabe combinar certinho!

ISSN 1517-093-4

00744>

9 771517 093007

3 de janeiro de 2014 - Edição 744

SUCHÁ QUE TIRA A DOR DE CABEÇA

E mais: 7 dicas pra cortar a ressaca pós-festas

DELÍCIAS COM SOBRAS DA CEIA

Pudim de panetone de liquidificador!

Volume e frizz dominados

HIDRATAÇÃO ZÁS-TRÁS!

11 novas ampolas para salvar seu cabelo em até 3 MINUTOS

Page 1 / 2

De hoje não passa, garota!

Nesta reportagem, ensinamos você a deixar (de uma vez por todas) de empurrar a vida com a barriga. É para ler agora e colocar em prática hoje mesmo, combinado?

Oditado é claro: “Não deixe para amanhã o que se pode fazer hoje”. Mas, sejamos sinceras, como é difícil vencer a preguiça e seguir essa máxima! “O problema é quando adiar as coisas

começa a fazer você perder o equilíbrio na vida”, alerta Christian Barbosa, especialista em produtividade. Quer exemplos? Deixar para depois a ida à academia, prejudicando a saúde e a autoestima. Ficar no vermelho

por adiar eternamente a planilha de gastos, e por aí vai... Saiba que dá para transformar essa situação com atitudes simples. Não acredita? Veja como acabar com o terrível hábito de deixar tudo para depois!

ACABE COM A EMBROMAÇÃO EM 7 PASSOS

1 Saiba aproveitar o tempo: Divida sua rotina em frações de 15 minutos e use esse tempo para fazer algo útil, como arrumar uma gaveta, por exemplo. A ideia é de Jeffrey Combs, autor do livro *Você Não Pode Deixar Tudo para Depois* (Ed. Saraiva, R\$ 29,90), uma ótima dica de leitura sobre o tema.

2 Pé no chão: Definir metas grandiosas num curto espaço de tempo é um convite à enrolação. A solução é traçar metas menos exageradas. Não tem segredo: é preciso ser realista ao estabelecer objetivos. “São os pequenos passos que fazem as coisas acontecerem. Sem eles, não sai”, diz Barbosa.

3 É hora de agir: Estabelecido o objetivo, parcele as tarefas para alcançá-lo. Dividir um plano grande em subplanos ajuda a combater aquela preguiça básica diante de situações complexas. Um truque para se dar bem com as metas é realizar primeiro as tarefas mais chatas. Cheia de energia, você terá menos vontade de deixá-las para amanhã.

4 Organize-se: Faça uma lista de tudo o que precisa fazer no dia seguinte. Isso impede que você fique rodando como um pião, sem sair do lugar. Não importa se no calendário do celular ou na velha e boa agenda, o importante é deixar tudo anotado. “Com a mente tranquila, você perde menos o foco”, pontua o especialista em tempo.

5 Elimine as distrações: Facebook, Twitter, e-mail, mensagens do celular... Desse jeito, o trabalho acaba ficando de lado, né? “Muitas pessoas não conseguem controlar as distrações. Para elas, a única saída é fechar todos esses recursos na hora de se concentrar numa tarefa”, ensina Barbosa.

6 Recompensa à vista: Todo o seu esforço levará a um resultado! É isso o que você deve ter em mente. Pense na sensação de alívio ao entregar um relatório ou ter a conta no azul de novo – e comemorar quando atingir seu objetivo. Isso impulsiona você e a deixa segura para enfrentar novos desafios!

7 Avalie a si mesma: Está cumprindo com todas as suas tarefas? Se não, o que a está impedindo de fazer isso? Perguntar-se onde está o problema pode ajudá-la a reajustar seus planos e metas, colocando-a novamente no caminho para alcançar o que deseja. A autoavaliação diminui as chances de desistir por algo não ter dado certo.



Por que a mania de adiar tudo é perigosa

Um estudo canadense mostrou que os enroladores de carteirinha são mais estressados e apresentam doenças com mais frequência do que aqueles que cumprem com todos

os seus objetivos. E não é só isso! “Quem adia muito tem tendência maior à depressão, pois sente que o tempo está passando e não está evoluindo”, explica Barbosa.