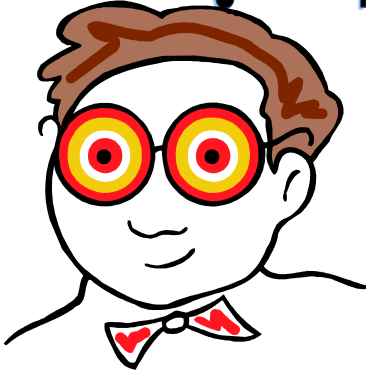


# Motivação & Sucesso

09 a 15 de maio de 2010

## Cinco segredos para o sucesso pessoal e profissional

Luiz Marins



Se você quiser ter sucesso na sua vida pessoal e profissional, pense nestes cinco pequenos segredos, simples e muito eficazes:

**1. Faça *checklist* com prioridade de tudo o que tiver por fazer.**

Tenha em mãos, o tempo todo, um *checklist*, uma relação das coisas que você deve fazer e coloque sempre essa lista em ordem de prioridade, deixando bem claro a você o que seja “essencial”, “importante” e “acidental”. Faça primeiro, o essencial e deixe o acidental para quando sobrar tempo. Não perca tempo com coisas acidentais.

**2. Tenha foco. Muito foco!**

Não se desvie do foco nas coisas essenciais, naquilo que você deve fazer em primeiro lugar e saiba exatamente o que fazer em seguida, isto é, o que seja importante. As pessoas fracassam por falta de foco.

**3. Faça na hora. Não deixe para depois.**

Faça imediatamente ao se lembrar. Não deixe para depois. Lembrou, faça. Se não puder fazer, faça alguma coisa concreta que não deixe você se esquecer. Não confie que se lembrará mais tarde.

**4. Utilize a técnica do “queijo suíço”.**

Vá fazendo “buracos” nas tarefas maiores. Vá comendo as grandes tarefas em pedaços. Se não puder fazer tudo, faça uma parte hoje, outra amanhã até que a tarefa toda esteja pronta.

**5. Disciplina. Discipline-se em função de seu foco.**

Para conseguir realizar os quatro segredos anteriores, você tem que ter muita disciplina. Discipline-se em função do seu foco. Não se deixe enganar por ladrões de tempo e atenção. Mantenha-se no foco.

Pense nisso. Experimente. Sucesso!



ANTHROPOS MOTIVATION & SUCCESS  
motivacao@anthropos.com.br  
www.anthropos.com.br