



| Construção de Valores

Passo nº 1: Durante 30 dias, como primeira coisa pela manhã, e última coisa a noite, sozinho em frente um espelho, fique em uma posição ereta, levante os ombros, olhe-se nos olhos e calmamente, mas com convicção diga:

“Eu, _____ sou uma pessoa íntegra, adoto boas atitudes e metas específicas. Tenho alto nível de energia, sou entusiástico, orgulho-me de minha aparência e do que faço. Tenho senso de humor, muita fé, sabedoria, visão, empatia e a coragem de usar eficazmente meus talentos. Tenho caráter e sou bem informado. Minhas convicções são fortes e tenho uma autoimagem sadia, paixão pelo que é correto e sólida esperança no futuro.

Sou honesto, sincero e trabalhador. Sou duro, mas justo e sensível. Sou disciplinado, motivado e concentrado. Sou ouvinte bom e paciente, mas ajo com determinação. Sou audacioso, autorizado e confiante, mas também humilde. Encorajo, procuro o bem, sou um excelente comunicador e estou desenvolvendo os hábitos do vencedor. Sou aluno, mestre e pessoa de iniciativa. Sou obediente, leal e responsável, confiante e rápido na ação. Tenho coração de servidor, sou ambicioso e bom jogador de equipe. Sou estimável, otimista e fértil em recursos. Sou inteligente, competente, persistente e criativo. Sou consciente de saúde, equilibrado e sóbrio. Sou flexível, pontual e econômico.

Sou uma pessoa honrada e realmente grata pela oportunidade que a vida me deu. Estas são qualidades do vencedor que nasci para ser, e estou sinceramente comprometido a desenvolver essas maravilhosas qualidades que me foram confiadas.

À noite: *Hoje vou dormir maravilhosamente bem. Terei sonhos bons e positivos. Acordarei energizado e revigorado, e o dia de amanhã será magnífico.*

De manhã: *Hoje é o primeiro dia do resto da minha vida, e ele é maravilhoso!*

Passo nº2: Após 30 dias acrescente o passo seguinte:

Escolha uma qualidade mais forte e a que acha que precisa cultivar mais.
Exemplo: Mais forte= honestidade. Que precisa ser cultivada= organização.

Em um pequeno cartão de mais ou menos 7,5 cm X 10,5 cm escreva:

"Eu, _____, sou uma pessoa inteiramente honesta e, todos os dias, estou me tornando mais organizado

Mantenha este cartão com você durante todo o decorrer do dia, e sempre que puder, revise-o

A cada semana você irá fazer um cartão diferente, trocando o ponto forte e o ponto a ser desenvolvido.... Assim suscetivelmente você irá variar toda semana...

Yuri por quanto tempo preciso fazer isto?... Diria que pelo resto da sua vida enquanto quiser se desenvolver e conquistar mais e mais sucesso. A verdade é que sempre precisamos melhorar não importa aonde...

Fonte: Além do Topo – Zig Ziglar