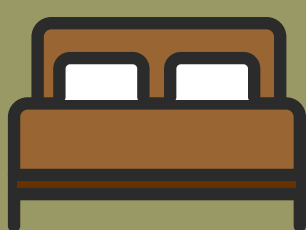


# DÊ O START EM NOVOS HÁBITOS

**DÊ O  
START**  
WWW.DEOSTART.COM.BR

Pessoas bem sucedidas e de alta performance possuem esses hábitos em suas manhãs. Que tal testá-los?



## ARRUME A SUA CAMA

A simples tarefa de arrumar a cama é uma grande tarefa, julgando que ela é a primeira tarefa do dia. Cumpri-la te torna um perseguidor por tarefas realizadas e metas batidas. Aproveite!

## MEDITE

A prática de meditação antes de um dia atarefado é uma grande vantagem, trazendo aquietação e paz para o seu dia a dia. Apenas 10 ou 20 minutos já são o suficiente para notar a mudança.



## REALIZE REPETIÇÕES

Acorde seu corpo e faça de 5 a 10 repetições de algum exercício desafiador para você. Pode ser flexão, prancha ou o que preferir!

## APRECIE UM CHÁ

Explore e aprecie a complexidade de uma xícara de chá. Observe os sabores e os estímulos diferentes de cada uma das ervas disponíveis (e caso prefira, pode apreciar uma xícara de café).



## PROJETE SEU DIA

Diariamente, escreva em um bloco de notas, coisas pelas quais é grato, o que gostaria de fazer durante aquele dia e ao fim do dia. Assinale o que conseguiu fazer e outras coisas surpreendentes.

Para mais informações, leia "Ferramentas de Titãs", de Tim Ferris