

ARTIGO

ROTINA E CARREIRA



Sua rotina determina seus resultados, e seus resultados determinarão no que você terá sucesso. Fracassar está muito mais relacionado a desistências do que especificamente à tão famosa falta de sorte, com a qual a maioria justifica a frustração por ser quem é.

Ter sucesso é algo muito relativo e pessoal, até porque está diretamente ligado a resultados que reconheço e gostaria de ter em minha vida.

O seu sucesso dirá no que você se tornou referência. Então, se eu puder lhe dar uma dica, fique atento a suas rotinas, pois serão elas que determinarão que tipo de resultado você vai colher.

Por exemplo, uma pessoa que não tem constância naquilo que será o grande responsável pelo seus resultados, com certeza o tempo necessário para que este se realize será muito maior do que que aquele que já conseguiu criar alguns hábitos em suas vidas.

Se você tem uma rotina de alimentação inadequada e sedentarismo, seu resultado após um período de tempo será de alguma enfermidade, pois você terá conquistado o sucesso de colocar o seu corpo neste estado. Nisso venho lhe convidar a refletir sobre suas rotinas.

Entenda rotina como aquilo que você tem disciplina em fazer repetidamente em determinado período de tempo. Constância gera consistência.

Se você quer olhar no espelho e se sentir satisfeito com a imagem refletida; seja ela física, emocional e material, comece a cuidar das suas rotinas, e transformar aquilo que você faz no piloto automático, sem perceber, em ações conscientes de consequências, independente de serem positivas ou não. A grande questão é: quais são os prejuízos que você pode arcar sem desmoronar?

Tire a ilusão de sua cabeça que você será o super-homem ou a mulher maravilha que dará conta de tudo, pois se eu puder lhe dar uma dica sobre sucesso, é que ele está diretamente ligado à especialidade. Afinal, ser referência significa se diferenciar da multidão, como um especialista, como uma autoridade no que faz. È por isso que quero lhe dizer que existem alguns pilares em sua vida que deveriam ser monitorados obstinadamente, serão aqueles 20% de rotinas que influenciarão os outros 80% de resultados, aqueles 20% que de sacrifício que lhe trarão mais leveza e praticidade nas demais áreas de sua vida.

Fique atento a suas rotinas, pois serão elas que determinarão que tipo de resultado você vai colher

que influenciarão os outros 80% de resultados, aqueles 20% que de sacrifício que lhe trarão mais leveza e praticidade nas demais áreas de sua vida.

Você é o resultado das suas rotinas. Agora me conte: quais são suas rotinas? Para que tipo de resultados elas estão te levando?

CYNTHIA LEMOS é psicóloga empresarial e coach

Santa Casa

Greve

O Governo do Estado e a Prefeitura de Cuiabá decidiram, em conjunto, repassar R\$ 6 milhões para socorrer a Santa Casa de Misericórdia. A questão ficou definida ontem e será repassada à direção da unidade e do sindicato. Uma reunião será realizada nesta manhã para apresentar a proposta.

Em mais de 20 dias de greve, quase 900 cirurgias foram suspensas na Santa Casa. A dívida da Prefeitura seria de R\$ 2 milhões e do Governo de R\$ 18 milhões, porém as duas entidades afirmam que os pagamentos estão em dia. Os profissionais em geral estariam há quase três meses sem receber.

 CURTAS

DA REDAÇÃO
COM EQUIPE

Semana da Pessoa com Deficiência

A Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (Apae) de Tangará da Serra finalizou na tarde desta sexta-feira, dia 24 de agosto, as comemorações alusivas a Semana Nacional da Pessoa com Deficiência Intelectual e Múltipla 2018. A programação foi fechada com chave de ouro em uma tarde dançante, onde os alunos maiores puderam se divertir com o que há de melhor do forró da cidade, ao som de Moisés da Pizadinha. “Estamos muito felizes com o resultado da programação. Nossa avaliação é positiva, diante da participação efetiva da comunidade apaiana”, avaliou a coordenadora da Apae, Inês Tramontina.



Chuva

A esperada chuva que caiu no final da tarde de ontem em Tangará da Serra afastou a umidade seca do ar, que era motivo de muita reclamação entre a população. Apesar das pancadas intensas, nenhuma ocorrência de estragos foi registrada. Para este sábado, a previsão é de chuva durante todo o dia.

Influenza

O número de mortes causadas pelo vírus Influenza em Mato Grosso subiu para 12, de acordo com balanço da Vigilância Epidemiológica da Secretaria de Estado de Saúde, divulgado nessa quinta-feira, 23. O último boletim, divulgado no dia 27 de julho, apontava nove mortes pela doença.

The Voice

A cuiabana Laís Yasmin, 27 anos, fez uma boa apresentação nesta quinta-feira, 23, e passou para a próxima fase no programa The Voice Brasil, da Rede Globo. A cantora apresentou a música sertaneja “Cabecinha no Ombro” e passou pelo crivo do seu técnico, o cantor Michel Teló.

BASTIDORES DA POLÍTICA

Janaína

A deputada estadual Janaína Riva (MDB), candidata à reeleição, afirma ter encontrado um cenário de horror com relação às educação por todos os municípios onde tem passado no último mês. Segundo Janaína Riva, um caso ainda mais grave é o Município de Itanhangá.

Paradas

São mais de 400 obras executadas com recursos públicos que estão paradas em Mato Grosso. A situação é preocupante e o Tribunal de Contas a considerou durante a reestruturação da área técnica pela qual a instituição passou. A fiscalização verifica a aplicação de mais de R\$1,2 bilhão nas obras.

Proposta

O senador Wellington Fagundes (PR) fez um aceno ao funcionalismo público e prometeu que, se eleito, deixará nas mãos dos servidores a escolha do presidente do MT Saúde. Fagundes afirmou que abre mão de escolher o nome do presidente, que desde a criação do plano é indicado pelo governador.

Vídeos de suposta propina resultaram em CPI

Há exatamente um ano, foi ao ar uma reportagem do Jornal Nacional exibindo os vídeos contidos na delação do ex-governador Silval Barbosa, no qual deputados estaduais aparecem recebendo maços de dinheiro no Palácio Paiaguás. Desde então, alguns políticos ainda colhem prejuízos por conta do episódio, enquanto outros aparentam levar a vida normalmente e até tentam se reeleger no pleito deste ano.

