

\_\_\_\_\_ □ □ □  
**Formas Infalíveis  
de Cumprir com suas**

...  
**Resoluções de**

**A N O**

**N O V O !**



INSTITUTO  
DEÂNDHELA

Suas resoluções de ano novo já estão preparadas? Sempre começamos o ano da mesma forma: com uma grande festa cheia de abraços, esperanças e uma vontade enorme de fazer diferente. Porém, há algo curioso nesse ritual a que estamos tão acostumados...

Quantas pessoas você conhece que cumpriram TUDO o que prometeram durante o período das festas?

Este é o grande desafio das resoluções de ano novo... Parece que na 1ª semana do ano todo mundo está com bastante energia para fazer a diferença. Todos sabem o que precisam fazer para mudar de vida... Mas já na 2ª semana de janeiro... PUF! As pessoas se esquecem de suas promessas internas e simplesmente não realizam nada!

Pensando na melhor forma de combater isso, fizemos especialmente para você estes checklists para que o ano que se inicia seja o grande momento da virada em sua vida. A partir de agora, tudo o que você tocar poderá se transformar em algo extraordinário. Basta seguir as dicas desse e-book. Nele você encontrará um passo a passo detalhado para cumprir as 4 mais comuns resoluções de ano novo. Tudo o que você precisa fazer é simplesmente encaixar essas atividades em sua agenda, realiza-las e marcar a caixinha.

Vamos caminhar juntos em direção à uma nova vida de grandes realizações?



# 1. Perder Peso

- Pensar nas 3 razões principais pelas quais você deseja alcançar o corpo de seus sonhos.

*Ex.: Eu preciso emagrecer porque estou com problemas de saúde, porque quero melhorar minha autoestima e porque me sinto muito cansado o tempo todo. Quero ter energia e disposição para trabalhar, para sair com meus amigos, para brincar com meus filhos...*

Agora anote aqui os seus motivos:

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_

- Definir uma meta smart (específica, mensurável, atingível, relevante e temporal) de quantos kg você quer eliminar e em quanto tempo.

*Ex: Eu irei eliminar 5kg até dia 31 de julho deste ano.*

Anote aqui a sua meta:

- ✓ \_\_\_\_\_

- Pesquisar indicações de nutricionistas para te acompanhar durante este processo e agendar uma consulta o mais rápido possível.

Anote aqui o nome do nutricionista escolhido e o dia/horário agendado da consulta:

- ✓ \_\_\_\_\_



● Fazer um **checkup** médico para saber quais atividades físicas você pode realizar. Assinale o médico em que você agendou a avaliação e o dia/horário da consulta.

Cardiologista

---

Ortopedista

---

Clínico geral

---

Ginecologista / Urologista

---

Outro

---

● Escolha a atividade física que você mais gosta. Assim, será muito mais prazeroso e te impedirá de desistir do seu objetivo. Marque no máximo 3 opções abaixo:



Musculação



Spinning



Yoga



Luta



Pilates



Natação



Futebol



Dança



Bicicleta



Caminhada



Corrida

- Busque indicações de pelo menos 3 academias que disponibilizem as atividades que você deseja fazer. Antes de decidir, solicite uma aula experimental para avaliar o ambiente e a atividade.

Anote aqui os preços, horários e proximidade da academia da sua casa ou do seu trabalho.

*Ex: Academia X: R\$150,00 – Muay thai: segunda, quarta e sexta, das 19h30 às 20:30. 2km do escritório.*



- Faça sua matrícula na turma que melhor se adequa aos seus horários.
- Vá às aulas, mesmo que se sinta desanimado em alguns dias.
- Cumpra com as recomendações indicadas pelo nutricionista.



## 2. Recolocar-se no Mercado

- Elaborar/atualizar seu Currículo Vitae.
- Pesquisar a missão e os valores das empresas nas quais você mais gostaria de trabalhar. Verifique se estes estão alinhados com os seus valores e objetivos de vida.

Anote aqui as principais empresas onde você quer trabalhar:

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_

- Estudar sobre marketing pessoal.
- Estudar sobre comunicação não-verbal.
- Simular entrevistas de emprego em frente ao espelho.
- Enviar currículos.
- Marcar entrevistas.
- Cuidar da aparência.

*Ex.: Cortar o cabelo, fazer as unhas, manter a barba feita ou bem aparada, escolher sempre roupas boas, etc.*

- Comparecer às entrevistas com 15 minutos de antecedência!



### 3. Aprender algo Novo

- Definir 3 habilidades que você gostaria de desenvolver neste ano.  
*Ex.: Aprender francês básico.*

Anote aqui as habilidades que você mais quer aprender:

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_

- Procurar canais do YouTube que falem sobre o assunto.
- Pesquisar blogs que falem sobre o tema.
- Pesquisar escolas ou professores particulares que ensinem essas habilidades.
- Definir um horário de estudos diariamente na sua agenda.
- Participar de fóruns ou grupos de estudos.
- Encontrar maneiras de se divertir com o aprendizado.



## 4. Ler Mais

- Fazer uma pesquisa dos livros que mais te interessam.

*Ex.: Faça o Tempo Trabalhar Para Você – Tathiane Deândhela*

Anote aqui os 5 livros que você irá ler até o quinto mês após concluir este e-book:

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_

- Estabelecer uma meta de leitura diária para conseguir ler pelo menos 1 livro por mês. *Ex.: Eu vou ler 15 páginas por dia.*

Escreva aqui a sua meta de leitura diária:

- ✓ \_\_\_\_\_

- Definir horários para leitura em sua agenda todos os dias.

*Ex.: 30 minutos antes de ir dormir.*





# “Há mais pessoas que desistem do que pessoas que fracassam.”

Henry Ford

Leia o título deste capítulo mais uma vez. Lembre-se disso sempre que você pensar em desistir de alguma das suas resoluções de ano novo. E pense consigo mesmo qual tipo de pessoa você quer ser: alguém que desiste, ou alguém que vai lá e dá tudo de si para alcançar os seus objetivos?

Agora, vou te fazer um convite. A cada etapa que você concluir e que te aproximar das suas resoluções de ano novo, poste em suas redes sociais uma foto sua realizando sua conquista e me marque (@tathianedeandhela no Instagram ou Tathiane Deândhela no Facebook e no LinkedIn) com a #MeuNovoEu.

Eu quero acompanhar você e ver a realização de todos os seus objetivos!

Com certeza todos do seu convívio, inclusive você, vão se apaixonar pelo seu novo “eu”.





Tathiane Deândhela



Tathiane Deândhela



TathiDeândhela



tathi\_deândhela



Tathiane Deândhela



TathiCast

Mais conteúdo aqui:



Instituto Deândhela



Instituto Deândhela

[www.institutodeandhela.com.br](http://www.institutodeandhela.com.br)

Fone: (62) 3095 7171 / 98233 0024