

12 Passos para Felicidade



Agradeça

Agradeça a alguém e seja grato a seus colegas todos os dias.



Experimente

Experimente coisas novas, tente coisas e permita que as pessoas realizem todos os tipos de experimentos.



Dê

Dê algo a outra pessoa ou possibilite que outros ofereçam presentes.



Caminhe

Caminhe ao ar livre, desfrute da natureza e permita que as pessoas escapem do escritório e da cidade.



Ajude

Ajude alguém que precisa de apoio ou permita que colegas se ajudem.



Medite

Medite e faça com que as pessoas aprendam e adotem práticas de atenção plena.



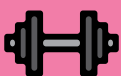
Coma bem

Coma bem e faça com que alimentos bons e saudáveis sejam acessíveis a todos.



Socialize

Socialize, relacione-se com outras pessoas e facilite o desenvolvimento de conexões entre colegas.



Exercite-se

Exercite-se regularmente e torne fácil o cuidado com o corpo para as pessoas.



Mire

Mire para uma meta e leve as pessoas a entenderem e realizarem seu próprio propósito.



Descanse

Descanse bem, durma o suficiente e permita que seus colegas refresquem suas mentes.



Sorria

Sorria sempre que puder, aprecie o humor e faça com que os colegas se envolvam em atividades divertidas.

management30.com



MANAGEMENT 3.0