

# E-book

## 4 Maneiras de investir em você!

# 1 - BUSQUE CONHECIMENTO



Você só vai conseguir ter sucesso profissional ou pessoal, se seu **nível de desenvolvimento** estiver à altura do **que deseja**.

Algumas opções: busque conhecimento através da leitura de livros, e-books, conteúdos de valor na internet, participe de treinamentos e palestras, converse com quem sabe a respeito do que quer aprender e repasse o que aprendeu, pois, quando você ensina, aprende muito mais! **Pense nisso e, comece a praticar!**



### 3 - DESENVOLVA UMA NOVA HABILIDADE



Quando você **aprende** algo novo, **umenta sua inteligência e memória**, e ainda **reduz o risco** de **envelhecimento cerebral** e doença de **Alzheimer**.

Algumas dicas: aprender um novo idioma, dançar, cantar ou, aprender a tocar um instrumento musical.

Novos aprendizados reduzem ainda seu nível de stress diário e, te ajudam a expressar melhor seus sentimentos.

**Tente e veja os resultados acontecendo em sua vida!**

## 4 - CRIE UM DIÁRIO



Ter um diário te permite registrar **aprendizados**, acompanhar sua evolução, registrar seus **insights** e **ideias** que ocorrerem a qualquer momento e, **não perder a oportunidade** de traçar planos para torná-las reais. Dica: Crie seu diário; você pode utilizar um caderno, **separar espaços nele**: primeiro para os **aprendizados**, anotando o que você faria diferente, a partir deles; um outro para as **ideias e insights** que teve e; no final, as **ações** que você colocará em prática, a partir destes dois pontos. Coloque data que te permitam gerenciar e **evoluir de Verdade!**



Sobre a autora:



## Lilian Sampaio

Master coach Business e Carreira, empreendedora, consultora e treinadora em Desenvolvimento Humano Organizacional. Palestrante internacional e ministrante oficial dos best sellers do Phd Paulo Vieira – Febracis.

Bacharel em Ciências contábeis e MBA em Gestão Financeira, Controladoria e Auditoria pela FGV. Completou Golden Belt pela Febracis.

Treinamentos – Palestras – Workshops – Coaching individual e em grupos.

Gostou das dicas? Mande um feedback!



(14) 99876-6880



@DIVENIRE.PERFORMANCE



**Divenire**

Coaching e Consultoria Empresarial