

TEDx - Como reiniciar a sua mente e praticar bons hábitos

Na era das conexões rápidas e da vida acelerada, parece impossível "desligar", mas você pode fazer uma pausa nesse ritmo e descobrir maneiras mais saudáveis de se conectar com o mundo e obter melhores resultados nas mais diferentes áreas da sua vida. Pequenas mudanças podem criar bons hábitos e nos levar ao sucesso (tornar nossos planos ou sonhos em realidade) mais rápido do que podemos imaginar. A ideia da palestra é ter um tempo para refletir sobre pensamentos que nos incomodam e colocá-los para serem guiados pelo seguinte processo: tratá-los antes de eliminá-los, tomar atitudes e resolvê-los.

Confira: https://www.youtube.com/watch?v=crXlh_maURY (https://www.youtube.com/watch?v=crXlh_maURY).