

Compromisso

Fim de ano é sempre a mesma história: você promete que em janeiro vai começar a praticar esportes, beber menos, parar de fumar, comer melhor, procurar um novo emprego... E quantos desses projetos realmente viram realidade?

Bem, se você nunca cumpre essas promessas, não se envergonhe. É difícil mesmo. A maioria nunca chega lá: só 8% das pessoas cumprem as promessas de ano novo.

Mas se você conseguir colocar alguma resolução em prática pelos primeiros 30 dias, as chances de cumprir de verdade sua promessa triplicam. É que depois desse tempo, você já se acostumou às restrições ou à mudança de vida. Aí tudo fica mais fácil.

Vejam algumas dicas para tentar colocar em prática:

1 - Quanto mais promessas, maior a dificuldade em cumprir qualquer uma delas. Isso porque mudar seus hábitos exige um gasto considerável de energia e tempo (e disposição). Você está praticamente fadado ao fracasso se tiver uma lista longa de promessas... Portanto, pense direitinho e apague nove dessas 10 mudanças obrigatórias para 2015.

2 - Conte para alguém sobre a sua promessa e defina um valor a ser pago. A punição pode ser financeira ou outra qualquer, como encarar algo ridículo (tipo prometeram por aí: andar com um fio-dental pela rua, se for homem) ou que demande um exercício físico desgastante.

3 - Quem começa uma dieta sempre sofre mais nos primeiros dias. E nem sempre a maldita balança mostra bons resultados logo de cara. É por isso que muita gente desiste. O esforço parece não valer a pena. Esqueça dos resultados e se concentre nos esforços.

4 - Progresso do esforço, não dos resultados. Por exemplo: se a ideia é perder 5 kg, não consulte a balança semanalmente. Mas reserve um horário para lembrar como você tem se saído bem: deixou de comer sorvete após o almoço, reduziu porções. Isso vai te deixar mais motivado. A dica é programar um alarme semanal no seu celular só para tirar uma meia hora e fazer o balanço de seus avanços.

5 - Sabe aquele papo do Alcoólatras Anônimos "só por hoje"? Pois é, adapte para a sua vida. Comemore se conseguir passar sete dias sem descumprir a promessa. Mas, lembre-se, um deslize e a contagem até os 30 dias recomeça. Ah, mas tem uma parte boa nisso: se você seguiu o plano à risca na última semana, tudo bem. Sempre tem uma segunda-feira para recomeçar.

6 - Alguém precisa te ajudar a manter o ânimo. Se você encontrar alguém que, por exemplo, também se comprometeu a correr todos os dias pela manhã, seu desafio vai ser mais divertido. E bem mais fácil de ser cumprido.

Boa sorte. Feliz 2015 !

Interessante



assim ensinou **ABRAHAM LINCOLN**

16º presidente dos EUA

- * Não criarás a prosperidade se desestimulares a poupança
- * Não fortalecerás os fracos se enfraqueceres os fortes
- * Não ajudarás os pobres se eliminares os ricos
- * Não ajudarás o assalariado se arruinares aqueles que o pagam
- * Não estimularás a fraternidade humana se alimentares o ódio de classes
- * Não poderás criar estabilidade permanente baseada em dinheiro emprestado
- * Não evitarás dificuldades se gastares mais do que ganhas
- * Não fortalecerás a dignidade se tirar do homem a iniciativa e a liberdade
- * Não poderás ajudar os homens permanentemente se fizeres por eles aquilo que eles podem e devem fazer sozinhos

Concorda?

Dá gosto trabalhar com ele

Almoçando no refeitório de uma indústria, ouvi um grupo comentando sobre um colega de trabalho, na verdade um supervisor de turno. Fiquei impressionado ao ver que todos tinham por ele uma consideração muito grande. Curioso para saber os motivos de tantas opiniões positivas, perguntei o que tanto aquela pessoa (que estava ausente da mesa) fazia para que fosse tão querida.

Todos, sem muito pensar, disseram: “dá gosto trabalhar com ele!” E eu, insisti em querer saber os motivos concretos que faziam dele, esse colega tão especial. E eles começaram a enumerar as coisas simples e altamente eficazes que ele fazia - e que eu fiz questão de anotar:

- Ele está sempre pronto a colaborar, participar, dar ideias
- Tudo o que ele faz é detalhadamente bem feito;
- Ele é educado. Agradece o tempo todo quem faz alguma coisa;
- Ele está sempre elogiando alguém, dizendo alguma coisa boa para as pessoas;
- Nunca vi ele reclamar da vida, disse um deles com a confirmação dos demais;
- Ele segue as normas e procedimentos sem criar caso e sem complicar;
- E outra vez: “Dá gosto trabalhar com ele!”

Após o almoço conversei com várias pessoas sobre esse mesmo supervisor e as opiniões eram sempre as mesmas: dá gosto trabalhar com ele!

Muita gente me dirá que essa pessoa não existe. Uma pessoa assim só mesmo em filme de ficção. Mas o melhor de tudo é que ela existe, tem nome, sobrenome e endereço e ao conversar com ela pude constatar ser uma pessoa realmente simples, equilibrada, agradecida, comprometida e se dizendo sempre muito feliz por acreditar que tinha como missão servir, atender, ajudar, fazer as pessoas serem melhores e mais felizes.

Quantas pessoas assim você conhece? E será que de nós alguém diria “dá gosto trabalhar com ele(a)”?

Pense nisso. Sucesso!

Vai Valer

Tabela muda e IPVA ficará 4,2% mais barato em 2015

No meio de tantas altas nos preços e incertezas econômicas, uma boa notícia. A Secretaria da Fazenda do Estado de São Paulo divulgou ontem que o Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores (IPVA) será mais baixo em 2015. A tabela de valores venais, que será publicada hoje no Diário Oficial do Estado, aponta que os proprietários de veículos do Estado pagarão, em média, 4,2% a menos. Os dados foram apurados pela Fundação Instituto de Pesquisas Econômicas (Fipe) que realizou levantamento de preços de 11.176 diferentes marcas, modelos e versões de veículos.

No caso de veículos que utilizarem exclusivamente álcool, eletricidade ou gás, ainda que combinados entre si, a alíquota é de 3%. Picapes cabine dupla pagam 4%. Os utilitários (cabine simples), ônibus, micro-ônibus, motocicletas, motonetas, quadriciclos e similares recolhem 2% sobre o valor venal. Os caminhões e caminhões-trator pagam 1,5%. Para o economista Hipólito Martins Filho, a queda está dentro do esperado diante da atual situação econômica do País. "O IPVA é baseado no valor de mercado dos veículos e este ano o preço da maioria desvalorizou. A redução é significativa, principalmente quando consideramos que o salário em 2015 deve ser reajustado entre 5,5% e 6%. Deve ajudar muito no orçamento da população".

Calendário de pagamento

Além dos valores do IPVA, a Secretaria da Fazenda divulgou ontem o calendário de pagamento para o imposto em 2015. Os contribuintes podem pagar o imposto em cota única no mês de janeiro, com desconto de 3%, ou parcelar o tributo em três vezes (nos meses de janeiro, fevereiro e março), de acordo com o final da placa do veículo. Também é possível quitar o imposto no mês de fevereiro, sem desconto. Os proprietários devem respeitar o calendário de vencimento por final de placa. Para efetuar o pagamento do IPVA 2015, basta o contribuinte se dirigir a uma agência bancária credenciada, com o número do Renavam (Registro Nacional de Veículo Automotor) e efetuar o recolhimento no guichê de caixa, nos terminais de autoatendimento, pela internet ou débito agendado ou outros canais oferecidos pela instituição bancária.

Vencimento

A partir da segunda quinzena de dezembro a Secretaria da Fazenda enviará cerca de 16,5 milhões de avisos de vencimento aos proprietários de veículos automotores terrestres registrados no Departamento Estadual de Trânsito (Detran) de São Paulo. Quem não receber o comunicado deve acessar o site da Secretaria da Fazenda (www.ipva.fazenda.sp.gov.br) para obter informações sobre o pagamento do IPVA 2015.

Aniversariantes do Mês 😊

COLABORADORES

04- LAUMBERT FERREIRA GONÇALVES

09- EDEMILSON CARLOS SILVA

13- DIEGO MESQUITA PEREIRA

14- JOSE HENRIQUE DE MELO

18- ANGELO

26- ANTONIO XAVIER NETO

29- RODRIGO ESCATIN

30- TEREZINHA

