

Como criar
um quadro
de visão para
suas metas?

Malacal
Cálculo na sua melhor forma





Alcançar nossas metas é um objetivo nobre. É uma necessidade do ser humano a realização pessoal e a satisfação e concretização de seus sonhos. Estar de bem com a vida faz bem ao emocional e também ao físico. Mas, alcançar nossas metas demanda alguns ingredientes importantes. É necessário esforço, persistência para lidar com os desafios e superação. Além disso, um item também é fundamental, mas deixado de lado por alguns: a organização.

Organização é essencial

Para alcançar objetivos e alcançar suas metas, um dos principais fatores é a organização. Ela é que te ajuda a dar um passo a cada dia e sair do lugar. Feito isso, em uma semana, mês ou ano é possível ver seu progresso. Os pequenos passos mudam tudo. 1% ao dia são 365% ao ano, um excelente resultado, independente de qualquer outro fator.

Dito isso, tem-se popularizado nos últimos tempos, quadros de organização de metas. Isso mesmo, um quadro em que você coloca suas informações de forma resumida e que te ajuda com passos bem definidos e claros, além de lhe assegurar uma visão positiva e global. Vejamos como você pode montá-lo!

3 fatores para se levar em conta

#1 Objetivos principais

Neste espaço de seu quadro, concentre-se em definir claramente dois ou três objetivos principais e maiores que lhe movem na direção que deseja ir.

#2 Áreas de atuação

Você pode escolher algumas áreas de atuação para trabalhar essas metas. Deseja evoluir na área profissional? Quer melhorar seus relacionamentos? Pretende começar a investir melhor seu dinheiro? Dividir as áreas em que focará seus esforços deixará tudo mais leve e estruturado. Será possível ver seu avanço em cada uma delas!

#3 Ações efetivas

Este é um dos principais espaços do seu quadro. Quais ações efetivas serão feitas a cada semana, dia ou mês? Na área profissional, você fará um curso, deseja aprender um novo idioma ou pretende ir a X eventos e melhorar seu networking? Esse é um exemplo de como você quantificar e qualificar suas ações para que elas te levem para o patamar que deseja.



Motivação x Disciplina

Profissionais de educação física e saúde têm dito na internet: a motivação não é constante e diária, sua disciplina deve ser. Sua disciplina traduzida em comprometimento e foco, lhe ajudará a seguir os passos de seu quadro mesmo nos dias em que não estiver de bom humor ou com energia lá no alto. Acredite no poder da consistência e veja tudo mudar!

Conte com quem entende

Por exemplo, quando se trata de melhorar seu condicionamento físico e bem-estar ósseo, você pode contar com ajuda e um plano de ação. A suplementação é indicada por especialistas, quando não conseguimos todos os nutrientes que precisamos por meio da alimentação.

Que tal contar com um suplemento à base de cálcio e vitamina D que ajuda seu organismo a aproveitar os benefícios do mineral e da vitamina? Malacal te ajuda de muitas formas e, com certeza, seu corpo agradece esse carinho a mais.



- ✓ Possui absorção superior a 40%
- ✓ Minimiza os efeitos indesejados no trato gastrointestinal
- ✓ Não aumenta o risco de formação de cálculo renal
- ✓ Não diminui a absorção de outros minerais



Tire suas metas do papel e seja feliz!

Acompanhe as dicas de Malacal em 2024!

malacal.com.br [@malacal.calciovitaminad](https://www.instagram.com/malacal.calciovitaminad)