

Regras de boa convivência

- Seja alegre e comunicativo. Um “bom dia”, um “alô” custam pouco e rendem muito.
- Seja simples e modesto. Se você possui qualidades “notáveis”, cedo ou tarde os outros notarão isso, como também descobrirão suas imperfeições.
- Não economize sorriso: de todas as moedas circulantes no comércio da vida, o sorriso é a que compra maior porção de alegria pelo menor preço.
- Por falar nisso, não compre briga porque sai caro.
- Interesse-se pelos outros. Só assim os outros acharão você interessante.
- Seja um bom conversador deixando que os outros falem mais.
- Seja otimista.
- Faça aos outros, em lugar de críticas, quantos elogios puder fazer honestamente.
- Com os inimigos, declarados ou gratuitos, mantenha a sobriedade do cavalheirismo. Não fale mal por trás nem perca uma oportunidade de reconciliação, dando o primeiro passo.
- Compreenda que as pessoas que pensam diferente estão sinceramente convencidas de que o errado é você.

Extraído do livro *A Arte de Liderar – Vivenciando Mudanças num Mundo Globalizado* de Sonia Jordão,

Frase para reflexão:

É necessário que o mundo depois de ti seja algo melhor porque tu viveste nele. (Stanley)

Participe do sorteio de livros de Sonia Jordão. Vá em www.soniajordao.com.br

A Serpente e o Vaga-lume

Conta uma lenda que uma vez uma serpente começou a perseguir um vaga-lume. Este fugia rápido, com medo da feroz predadora e a serpente nem pensava em desistir. Fugiu um dia e ela não desistia, dois dias e nada... No terceiro dia, já sem forças, o vaga-lume parou e disse a cobra:

- Posso lhe fazer três perguntas?
- Não costumo abrir esse precedente para ninguém, mas já que vou te devorar mesmo, pode perguntar...
- Pertença a sua cadeia alimentar?
- Não.
- Eu te fiz algum mal?
- Não.
- Então, por que você quer acabar comigo?
- Porque não suporto ver você brilhar...

Pense nisso e selecione as pessoas em quem confiar. Existem pessoas invejosas e que não suportam ver os outros brilharem.

Livros que Sonia Jordão recomenda a leitura:

- ✓ A qualidade começa em mim - Tom Chung
- ✓ A revolução dos campeões - Roberto Shinyashiki
- ✓ Quem mexeu no meu queijo - Spencer Johnson
- ✓ O maior milagre do mundo - Og Mandino
- ✓ O poder do subconsciente - Joseph Murphy
- ✓ Os princípios do sucesso - Jack Canfield

Conheça outras leituras indicadas na seção “Sonia Indica” no site www.soniajordao.com.br

DIET X LIGHT

Você sabe a diferença???

São considerados DIET os produtos que não contém açúcar em sua composição. São classificados LIGHT os produtos ou pratos em que haja redução de, no mínimo, 25% de gorduras. Portanto, os diabéticos devem tomar cuidado com essa diferença, estando atentos para que não contenham açúcar nos pratos ou produtos a serem consumidos.