



# Dirk Wolter

Tels.: (11) 4016-3537 e 8179-7443

E-mail: [dirk@dirkwolter.com](mailto:dirk@dirkwolter.com)



## Táticas para aumentar a sua autoconfiança ©

por Dirk Wolter

(utilizado como material de apoio em seus treinamentos)

Para você ficar mais determinado e alcançar tudo o que realmente quer em sua vida, siga os passos abaixo:

**01- ESTABELEÇA METAS REALISTAS** - Objetivos impossíveis, como querer as coisas da noite para o dia, só causam frustração. Por isso, defina etapas atingíveis, sempre.

**02- MANTENHA O ALTO-ASTRAL** - Pessoas felizes são vistas como bem-dispostas e agradáveis. Um sorriso descontraí e relaxa qualquer pessoa.

**03- OLHE-SE NO ESPELHO** - De corpo inteiro. Aceitar-se é o melhor caminho para adquirir segurança. Só alcança a vitória quem se conhece bem, em todos os aspectos. Esteja sempre de bem consigo mesmo.

**04- MENTALIZE DIARIAMENTE : HOJE É UM DIA ESPECIAL** - Você tem o direito de ser feliz e é capaz de fazer tudo para isso acontecer. Pense: Quero vencer, estando de bem comigo mesmo, e sei que vou conseguir.

**05- OUÇA O SEU CORAÇÃO** - E aja de acordo com o que ele lhe diz. Assim você poderá exalar a alegria e a segurança, necessárias para alcançar seus objetivos na vida.

**06- VISTA-SE ADEQUADAMENTE** - É importante você se vestir de acordo com cada situação. Mas também é importante você se vestir para você mesmo, para se sentir sempre bem e mesmo, para se sentir sempre bem e confiante em sua capacidade. Quando tiver um compromisso, arrume-se como se aquele fosse o mais importante de sua vida, mesmo que vá resolvê-lo por telefone, sem sair de casa.

**07- APRENDA A RECEBER ELOGIOS** - Em geral, quem está com baixa auto-estima, costuma pensar o pior de si e reluta a acreditar que é admirado. Enxergue suas qualidades e virtudes. Com certeza, você tem inúmeras.

**08- EXERCITE-SE EM TODOS OS SENTIDOS** - Sempre que puder, treine o que vai fazer ou vai falar. Além disto, faça exercícios físicos, pois isto libera a endorfina, hormônio responsável pelo bom humor.

**09- LISTE SUAS PRIORIDADES** - Veja o que você quer, e seguindo uma ordem, coloque seus objetivos em prática até que eles se realizem da forma como você planejou. A cada conquista você a-credita mais em si mesmo e se fortalece.

**10- SEJA MAIS EXIGENTE** - Escolha o que você quer para você no lazer, no trabalho, etc. Você merece o melhor, sempre !

**11- CONFIE EM SI MESMO** - Assim, tudo na vida vai dar certo para você ! Sempre ! Porque : VOCÊ É MUITO ESPECIAL !!!

---

© Dirk Wolter -> Este material pode ser utilizado, arquivado e impresso, desde que mantidas todas as suas características, inclusive o nome e a logomarca de seu autor.

---

Para ver outros materiais motivacionais ou nas áreas de vendas, telemarketing, atendimento, relacionamento, qualidade de vida, etc, acesse [www.dirkwolter.com](http://www.dirkwolter.com).