



Dirk Wolter

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

E-mail: dirk@dirkwolter.com



Você já deu um sorriso hoje? ©

por Dirk Wolter
(utilizado em seus treinamentos)

VOCÊ JÁ DEU UM SORRISO HOJE ?

Pois saiba que existem pelo menos dez razões para sorrir, e muito . . .

Segundo pesquisadores da Universidade de Stanford (EUA) :

- 01-** Sorrir... é um excelente exercício.
- 02-** Sorrir... massageia os músculos abdominais e os órgãos internos.
- 03-** Sorrir... massageia também os músculos da face, relaxando a pele e tornando-a mais viva e bonita. Ao contrário do que se pensa, sorrir não provoca rugas.
- 04-** Sorrir... 100 vezes ao dia é a mesma coisa que ficar 10 minutos remando; uma tarde de risadas fortes pode substituir 400 metros de natação, 20 minutos de corrida e quatro comprimidos de calmante.
- 05-** Sorrir... ajuda a solucionar problemas.
- 06-** Sorrir... alivia tensões e dores de cabeça.
- 07-** Sorrir... quebra barreiras e afasta a antipatia.
- 08-** Sorrir... é particularmente útil contra todos os tipos de dores de curta duração.
- 09-** Sorrir... é um ato que ocorre naturalmente. É só você deixar.
- 10-** Sorria... O sorriso é uma coisa que não lhe faltará nunca. Por isto, use e abuse, pois sempre sobrá um sorriso para ser usado, quando precisar novamente.



Sabe por que as mulheres vivem em média 8% mais que os homens ?
Simplesmente, por que elas riem mais.

Lembre-se : Sorrir não custa nada e só faz bem. Um bom sorriso deixa o coração alegre e feliz, e quando este se sente assim, você pode partilhar esta felicidade com o mundo.

Por isto : Sorria. Sempre. A sua felicidade só depende de você.

© 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.