



Checklist de
**5 ações para
salários mais altos**
e tempo de
qualidade com sua
família.





Quem é Rosana Viegas?

Rosana é mentora, orientadora de profissionais para Liderança, Carreira e Desenvolvimento Pessoal. Casada há 26 anos com Oclydes Junior, médico veterinário que trabalha na indústria da saúde animal. Tem vários filhos: o amigão Lucas, de 20 anos, a meiga Beatriz de 15, ambos estudantes e hobbystas e os demais filhos são nossos pets: duas cachorrinhas, a Bluma e a Lola, três tartarugas, dois jabotis, um lago de peixes e quatro galinhas.



rosana viegas
LIDERANÇA E DESENVOLVIMENTO PESSOAL



Nesse momento, você pode não ter MUITOS MOTIVOS PARA COMEMORAR, tanto na área pessoal como na profissional, mas o ruim mesmo é você passar os **SEUS LIMITADOS DIAS DE VIDA, SEM "SABOREÁ-LOS"** de verdade.

Quantos anos você tem? Até quando acha que viverá?

Não precisa ter muito dinheiro para desfrutar sua vida com mais momentos de **ALEGRIA E de PAZ**. Primeiro é preciso saber como ter alegria e paz, para depois ser RICO. Rico de confortos, de bens, de felicidade, de saúde, de pessoas e de amor.

Por isso estou aqui! Para trazer a você, a clareza que agora eu tenho. Para trazer a mentalidade que eu desenvolvi.



rosana viegas
LIDERANÇA E DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Porque não quero que as pessoas passem pelo que passei, **por falta de conhecimento de certas prioridades da vida**, as quais não damos conta. Isso é a minha missão e a minha paixão, ou seja, apenas permitir que as pessoas saiam de um contato comigo, melhores do que chegaram.

Preciso mostrar para você o que pode estar causando ausência de melhores resultados na vida pessoal e no trabalho nos dias atuais. Quero que você tenha consciência das reais causas do seu possível estresse, ansiedade e falta de paciência com funcionários e com as pessoas amadas. Quero que entenda a origem do seu nervosismo de todos os dias, dos esquecimentos, de certas tristezas e das angústias.

Os problemas no seu trabalho, as dúvidas na carreira e no seu futuro, que afetam seus relacionamentos e conquistas, podem ser amenizados e até eliminados, quando você movimenta essas 5 atitudes que explicarei mais à frente.

Se você achou interessante esta conversa, **eu preparei uma aula exclusiva e mais aprofundada sobre esses assuntos**.





**O que você vê
nessas fotos?**

Confira agora o Checklist de 5 ações para salários mais altos e tempo de qualidade com sua família.

1 - Estabelecer Prioridades

Quando você sabe o que quer e para onde você está indo, fica fácil saber o que fazer primeiro no seu dia, na semana, no mês e no seu ano, matar de verdade as SUAS VONTADES e ter aquilo que você MERECE.

2 – Liberdade de Tempo

Quando você estabelece suas prioridades, você ganha **LIBERDADE DE TEMPO** para aproveitá-lo fazendo o que quiser, por exemplo, um esporte, um hobby. Você aprende como fazer sobrar tempo para mais laser e estar com quem ama.

Quando você estabelece seus objetivos de vida, você saberá quando dizer **NÃO**. Sabe por quê?

Porque você focará esforços no dia, fazendo apenas aquilo que te leva a atingir seus objetivos, seus sonhos. Falará NÃO para alguns convites, para conversas aleatórias, para amizades e eventos que não agregarão no seu caminho evolução.





Uma mulher estressada e chateada?

Essa era a Rosana de alguns anos atrás. Uma líder e uma empresária totalmente sobrecarregada pelo trabalho, à beira de um burnout.

Passava meus dias apagando incêndios, respondendo a centenas de mensagens e me odiando por não conseguir dar conta dos mais de 50 itens da minha lista de tarefas.

Sentia que se eu tirasse um dia de folga, tudo iria desmoronar. Mas o pior, é que eu me permitia sacrificar as partes mais importantes da minha vida, a família, a saúde e a minha liberdade.

Isso lhe soa familiar?



rosana viegas
LIDERANÇA E DESENVOLVIMENTO PESSOAL

3 – Os 3 Rs – **Recompensa, Reconhecimento e Respeito**

Imprescindível empenhar-se em tudo o que está fazendo e no que fará para ser **RECOMPENSADO, RECONHECIDO** e, naturalmente, obter RESPEITO e prestígio.

Ser reconhecido, ser aceito é uma necessidade básica humana, como comer e dormir. Nos eleva o autoamor, a autoestima e a confiança em si. **Fortalece a alma esse sentimento de que somos os 3Rs.**

4 – **Relacionamentos de Qualidade**

Quando você se torna **admirado, respeitado**, você ATRAI pessoas que tem os mesmos **VALORES e ideias** que você tem sobre a vida.

Tanto amigos como parceiros de negócios, cujo contato é chamado de *networking* ou rede de relacionamentos, são as pessoas que lhe “puxam” para frente e para cima.

Já ouviu falar que **“águias voam com águias e andorinhas com andorinhas”?**



rosana viegas

LIDERANÇA E DESENVOLVIMENTO PESSOAL

5 - Clareza nos Pensamentos para Decidir

Quando você sabe o que quer, sabe para onde está indo, você tem tempo para planejar, tempo para descansar e se sente bem-sucedido na vida pessoal e na vida profissional., E esse bem estar atrai relacionamentos edificantes e sua **ENERGIA e ATENÇÃO** tem espaço para se voltar a novos projetos e às inovações.

Porque você não perde mais tempo com aquelas “picuinhas” que lhe tiram a energia e o foco dos seus objetivos e sonhos.



Se você gostou desse conteúdo, quero te fazer um convite:

Graças à Nova Descoberta dos 3 Pilares (RTR), líder conquista cargo desejado, salário inesperado... e desfruta de liberdade de tempo com as pessoas que mais ama...

Quero assistir essa aula agora!



rosana viegas
LIDERANÇA E DESENVOLVIMENTO PESSOAL

