



Hoje eu quero que você ao levantar-se comece vestindo-se completamente e colocando sapatos de amarrar. Isto significa arrumar seus cabelo, maquiarse, vestir-se e calçar-se.

Para que nós comecemos a mudar, nós necessitamos lembrar-nos do que nós estamos fazendo. Eu fiz isto com POST-IT amarelos por toda a minha casa para guiar-me no meu dia.

Este foi o começo do meu CONTROL JOURNAL. Eu fiz notas pequenas em meu espelho do banheiro para lembrar-me de começar o dia colocando os sapatos. Quando você ver muitos lembretes em seu e-mail do Yahoo (reminders do FLY Menthors); pense apenas neles como POST-IT amarelos. Você não tem que fazê-los ainda (lembretes-reminders); estão lá como um lembrete pequeno.

Leia a linha ASSUNTO e você estará absorvendo o fluxo deles. Não permita que aquelas vozes em sua cabeça digam isto possivelmente não funcione, com muitos emails. Então quando você ouve aquelas vozes que dizem que você não tem tempo, ajuste um TIMER por 2 minutos e então leia apenas um pouco e delete os outros lembretes-reminders.

#### ATENÇÃO :

Eu sei que de início fica parecendo que os LEMBRETES enchem a Caixa de Mensagem, mas eles são a chave para “você fazer” o que ele pede... sejam pacientes BABY STEPS

·Brilhe sua Pia, antes de ir para cama