bro bet

Olá, sou Chris, um entusiasta da melhoria contínua. Minha vida mudou completamente desde que comecei a me concentrar em melhorar 1% por dia em vez de procurar vitórias esmagadoras. Isso me ajudou a superar grandes obstáculos e realizar coisas incríveis. Nesta história, gostaria de compartilhar minha jornada pessoal e algumas lições valiosas que aprendi ao longo do caminho.

Meu pai, Nik, sempre acreditou em mim e nosso relacionamento se tornou a âncora que me manteve afiado e determinado. Meus pais nos educaram, meu irmão e eu, com valores sólidos e um compromisso com o crescimento pessoal. No entanto, eu lutava muito para encontrar meu lugar e para definir o sucesso em termos práticos.

Havia algo que me chamou a atenção em um dos discursos de meu pai: ele falou sobre como a medida do sucesso deve ser baseada em melhorias graduais em vez de grandes vitórias. Essa ideia ressoou comigo e foi a chama que enxerguei a seguir.

Meus primeiros passos no caminho do crescimento consistiram em seis meses de planejamento, visualização, alinhamento de pensamentos e dando os primeiros passos para me transformar em um competidor de triatlo. Era impossível, pois sou portador de síndrome de Down e era considerado improvável que alguém como eu pudesse participar de um triatlo Ironman. No entanto, eu decidi dar os primeiros passos e comecei a trabalhar 1% por dia para me tornar um triatleta.

Implantar essa mudança em minha vida envolveu etapas específicas:

1. *Planejar meus objetivos*: Fiz um plano detalhado para me concentrar nas habilidades essenciais para se tornar um triatleta: nadar, andar de bicicleta e correr. Também defini os recursos e suporte necessários para mim e ajudar nesse objetivo.

2. *Visualização diárias*: Criei um ritual diário de visualizar a mim mesmo completando uma competição de triatlo com sucesso. Isso me ajudou a construir confiança e a manter minha mente focada no meu objetivo.

3. *Cada dia, 1% melhor*: Determinei minhas atividades diárias para aprimorar minhas habilidades, fortalecer meu corpo, aprender sobre triatlo e receber orientação de mentores e especialistas.

4. /, *Importância da comunidade*: Envolvi minha família, amigos e mentores em meu objetivo, permitindo que eles me dessem suporte e ajudassem a manter minha motivação.

Com esse plano em ação, eu pude realizar meu objetivo e