

www.todateen.com.br

Morri!!!
BIG MEGAPOSTERS
Luan Santana e Justin Bieber

todateen

R\$ 3,99

Bapho!
"Não sei o que
é amor adulto"
esta e outras
revelações de
Justin Bieber
só pra você

Rebelde 
E não é que a
versão nacional
está TDB?
Contamos o
que rola nos
bastidores!

Se jogaaa!
107
Achados
de moda
e beleza +
4 passo a passo
(lindos) de
penteados

5
super
testes!

Miley no Brasil!

**Playlist da
paquera**
O gosto musical
do cara dá as
dicas pra você
conquistá-lo!
#ehbeijonaboca

"Honestamente, não
me acho estilosa"

**Ela não faz dieta, se acha desajeitada e até sem estilo,
sabia? Conheça o outro lado da diva (por ela mesma)
que vem para os shows mais legais do ano!!!**

Capas diferentes,
conteúdo idêntico.


alto astral

Ano 16 - Nº 186 - Maio, 2011

ISSN 1413-2125

9 771413 212007 00186

“Ah, se eu...”

• **Texto:** Carolina Vieira/colaboradora e Liliane de Lucena • **Design:** Carol Tozi • **Entrevista:** Liliane de Lucena • **Consultoria:** Gilberto Katayama, terapeuta e gestor de pessoas
• **Foto:** Thinkstock/Getty Images

Você é do tamanho de seus sonhos. Então, acredite e torne-os realidade!

É só entrar na net e você já é bombardeada com fotos de celebs perfeitas, histórias de quem alcançou o sucesso ou produtos maa (e caríssimos). São tantos os motivos pra sonhar, mas não dá pra realizar tudo... Antes de se sentir pequenininha e desistir do seu sonho, descubra por que eles precisam existir na vida da gente.

Motorzinho

“Além de dar sentido à vida, os sonhos são motivadores e orientam as pessoas, determinando uma direção a seguir”, lembra o gestor de pessoas Gilberto Katayama, do núcleo Ser. Então, sonhar é bom, mesmo em se tratando daqueles sonhos doidos (tipo namorar seu idolo).

É claro que há sonhos que são difíceis (senão não seriam sonhos, nehãh?), mas merecem ser tratados com carinho por poderem se transformar em metas, como passar no vestibular megaconcorrido.

“Transformar um sonho em algo concreto requer um plano de ação. Sem isso, o risco de insucesso cresce, levando à desistência”, conta o especialista. Ou seja, pra conseguir um feito grande, tem mesmo que correr atrás!

Realize!

Se Justin Bieber não tivesse acreditado que poderia fazer su-

cesso, jamais teria saído do Canadá. Já pensou se todos desistissem fácil dos seus sonhos? Não haveria artistas, cientistas famosos, invenções... Um tédio só! Então, o primeiro passo para fazer acontecer é acreditar muito em si mesma!

E se aparecerem pessoas colocando pedras no seu sonho, lembre-se: pode ser inveja. Katayama aconselha a se fortalecer com isso: “Transforme os comentários negativos em algo positivo. E permita-se sentir desconfortável, mas lembre-se que é inveja, uma limitação daquela pessoa, não sua”.

Sonhos bobos?

Não há nada de errado em querer ter uma vida de luxo. Mas você precisa perceber que o valor das coisas não está no aspecto financeiro delas. Modas vêm e vão e você não pode permitir que o fato de não conseguir tê-las atrapalhe sua felicidade. Então, nada de deixar que esse tipo de sonho (ter uma roupa cara, por exemplo) se transforme num pesadelo, ok?

Pra assistir



Um Sonho Possível

Uma história real inspiradora que mostra que todo sonho traz consigo seus desafios

Menina de Ouro

Prepare o lencinho pra esse dramão que também fala de sonhos, determinação e frustrações

