

bets bola online

1% Melhor: Uma Melhor Versão de Si Mesmo A Cada Dia

No mundo moderno movem-se em alta velocidade, se sentir submerso e desanimado em busca do sucesso. Com intuito de tirar proveito dos aspectos positivos e construtivos de nossa cultura

,

medir o sucesso através de melhorias constantes em vez de apenas vitórias

pode fazer uma enorme diferença na nossa jornada pessoal e profissional. A história real e inspiradora de

Chris Nikic

, o primeiro atleta com síndrome de Down a concluir um triatlo IRONMAN, ilustra exatamente isso.

A incrível história de Chris Nikic

Nascido em 1999, Chris Nikic luta contra a síndrome de Down, uma condição que o torna capaz de ser o primeiro a realizar

uma façanha impressionante: completar o triatlo IRONMAN. Realizado em Panama City Beach, Flórida, no dia 7 de novembro de 2024, Chris

se tornou o primeiro atleta com síndrome de Down a conquistar este feito em tempos pr-

-determinados. Ele completou a natação (3,86 km), o ciclismo (180,25 km) e a corrida (42,20 km) em um total de 16 horas, 46 minutos e 9 segundos. O evento completo mobil

izou 1%

“Melhor Desafio”

dedicado à conscientização da síndrome de Down.

/

Estratégia de Melhoria Contínua: 1% Melhor A Cada Dia

Em vez de tentar melhorias drásticas emocionantes rapidamente, Chris adotou a abordagem de melhoria contínua de “1% Melhor A Cada Dia”.

Nessa estratégia, o seu objetivo é ser apenas 1% melhor do que a jornada anterior, dessa forma compostos com o tempo faz com que a melhoria seja tangível.

Neste caso, Chris amadureceu de um cano para aumentar seu compromisso de exercícios por dia, relacionamentos sociais, treinos saudáveis e hábitos alimentares.

Aplicado o “1% Melhor A Cada Dia”, algo que você enfrenta três mil dias de forma consistente desempenho de 1% melhor ser cerca de 3,7 vezes melhor (ou um aumento de quase 2800%)

Tj

ho, tendência natural ao longo do ritmo seria crescer mais e mais sob uma variedade de maneiras.