



z°o ç°•8f z°o «°@ üVNã @h

áÝ° • °o u°•8 «°Õã @K °o 8°@ üVNã Ô@üü8øM@ V«%VN ÑÒİ
•³VüN@ã NÝ° ÈãN°³ ³N•N°@ •ø° z°ã ç°|@-8°@ãüŸNN •
8°¬° N VJ n @ V8n°uP x @N 8°@ üVNã @ã °üNÝã 58 nã Ó
Ý•55ã °@@P ç°N @N•Nã@Nã¬@ @Ý o|NÝ8N@xÍüVNãz°@ ç°ãü
«8 ø° P x 8° NÝ• Ý•üÔ Ô NÝ° 5° 5ü° •N8u@ ŌVNNãø° 5ã üü Ô
NÝ° «°Õã ã Ō Ô İ°«8V•8uP

I•ãü°³ 8°@ üVNã @ ¬• N•ø° • @ãŌVãÔã¬N•N Ý°üüNÝ • ³ @
°@N°° K ¬8°•Nã Ō • ¬u¬ü° Ô V Ý°•üNÝŌ «°Y@nã 8ŌPN
8°@ üVNã @ Ō•ãüã@ «°¬•V@° o°Ō° •üN @8N5ü°•üã @NNã¬
n°8¬ ° «@N•¬ü°@ NÝ•N ¬Ý•üü° Ō° V8 8°@ üVNã @P

R o ¬• u V •ø° u V8 8°@ üVNã @ o 8°³Ō Ō uŌVãã@@Nnu VQ

!Ý°¬ø VN NÝ° °tN 5•Ō° N ü°•8 8° •«ŌV 8°•üã@NNã¬ z°o
ç°•8—@ 8°@ üVNã @ NÝã@ u°•8k

'e - V ' J Q - ? M - M V ' 9 ! - M 3 ' Q V ' - M Q ? 3 [V

1. Clearly define your goals.

°Ý•nä 8•ü 5@u-Ý ü Õã@N (8P "•Vü x•8ããÕ 8@@/ÕÕN@N@ NY•N •8
@5°-ãÔã-K °•@V8•«ü°K •-Ýã°n•«ü°K«8Vü°rb³XNK ÁcP NÁÝ° Ôã8@N ©
ã «°Ý•nä 8 -Ý• Õ° ã@ V ³°8@N• ³ã Õ oÝ•N yãNz ã@P

2. Write down your goals.

X @NV³u ü°³ «u 58 Ô°@@ 8 (8P J•ãü x+NNÝ°8@K ÆP@5° ³Pãø°üu M
•- 5üã@Ý NY°ã8 Õ •ü@ oÝ° NY°u o8ÝN°@NY°° @ @P8 ÁN° Ô 8 •-Ýã
Õ •ü@ o•@ ÕÕÏ oÝ° @NV³u 5•8Nã-ã5° ³N8@Õo8ü°K³³8n°NY°5°³ • 5ü•
N ü³ • Ô8ã° ³K • ³ V5³•N°³ NY° Ô8ã°8°@ @NY°ã8 58 Õ

3. Tell a friend.

z°o 8°@°•8-Ý @VÕÕ°@N@ NY•N N°üüN Õ«@VN° u°Vü8 V°N8Vü@Nã @
5ü• @ Ô 8 •-Ýã°nä Õ NY° ã -8°•@° @V-V8°³Ý•Õ-ã@•-Ýã°nä Õ u V
Õ •ü@P ³Ý•8ã Õ • 8°@ üVNã Ý°ü5@Nü«üãN°N° •- V

4. Start with small steps.

áÝãü° ãN •u @°° üãø° • @ü o @N-8Ý• Õ°@ã8@NKN ã•@ã°8 N @N
u V8 °o Ý°•üNYu Ý•«ãN@ • ³ ã -8°•@ Ô NY° Õñã°üãÝ°V³-° @ @P Á•ø
N V-Ý N 7Vã-øüu ã@ • ü•8Õ° 5°8N@Ô8óüüVñã @ ÔN° Ô•

5. Renew your motivation.

áÝ° u V Ý•n° ³ãÔÔã-VüN ° N@ oÝ°8VñNK 8° Nñ u7V8@°üÔ oÝu
•³° NY° 8°@ üVNã ã NY° Ôã8@N 5üã-@P áÔãN°• @ o @ u V @N•8N
8°@ üVNã P k°°5 u V8 üã@N Ý• ³u NÔ8°ÝãN³ W8@NüÔ N Õ•ã «u
•-Ýã°nä Õ u V8 Õ •üP

XÔ u V Ôã ³ u V8@°üÔ @N8VÕÕüã8üK@Nññãñ° @ñM50Ô°8o•8³K •
-• •üo•u@ «°Õã •Õ•ã P³ °Nã °@K NÝ°°8Ô@V8-°-°@ @ • ³ Ô•ãüV8°
@ã 5üu -Ý @ã Õ NY° 8ãÕÝN Õ •ü • ³VNY°N58Õ-°@ @VN V-Ýã°nä Õ ã
á° Ý 5° NY°@° Nã5@ ° - V8•Õ° u V N •@°uNY°°-Ý• N°° @°° NYã@ u

Sources: Forbes, Verywellmind

WE CAN HELP.

...V8 VN5•Nã° N 58 Õ8• ã@ ³°@ãÕ °³ N °°N NY° V ã7V° °°³@ Ô
°t5°8ã° -ã Õ ³°58°@@ã • ³V 8 • tã°Nu 8°ü•N°³ N üãÔ° -Ý• Õ°@ NY°
•@@ -ã•N°³ oãNY° •Õã ÕP u ° -• •ø° • 8°Ô°88•ü N V8 58 Õ8• K
8°Ô°88•ü@K 58 nã³°8 8°Ô°88•ü@K 8 - V ãNu 8°Ô°88•ü@P

Call us today at