

**SUGESTÕES DE
DESENVOLVIMENTO
PESSOAL DOS
ESPECIALISTAS**

CONTEÚDO

PREFÁCIO

CONSELHOS DE ESPECIALISTAS PARA A VIDA

CONSELHOS DE ESPECIALISTAS PARA UMA
VIDA SAUDÁVEL

CONSELHOS RELIGIOSOS GERAIS E
CONSELHOS DA RELIGIÃO ISLÂMICA

CONSELHOS DE ESPECIALISTAS PARA O
SUCESSO NA ESCOLA E NOS EXAMES

REFERÊNCIAS

PREFÁCIO

Este livro é composto por centenas de recomendações e experiências para várias áreas da vida, destinadas a pessoas de sete a setenta anos. Essas recomendações e experiências foram elaboradas ao examinar muitos livros, revistas, artigos, enciclopédias, opiniões de especialistas, sites e pesquisas científicas. Devido à tradução do livro para muitos idiomas, pode haver erros de digitação. Desejando que seja útil... PREPARADO POR: CIENTISTAS

CONSELHOS DE ESPECIALISTAS PARA A VIDA

- 1) Seja sempre amigável, sorria, porque todo mundo ama pessoas amigáveis.
- 2) Fale claramente ao falar, esforce-se para falar de maneira concisa, evite falar rápido e sempre pense antes de falar
- 3) Quaisquer que sejam os seus pensamentos, é a sua vida. Se você quer mudar o curso de sua vida, mude seus pensamentos.
- 4) Não gaste seu tempo com trabalho vazio, planeje seu tempo. Preste atenção ao que você lê, ouve e assiste. Prefira coisas que o beneficiem e melhorem.
- 5) Saiba que nenhum amigo é um verdadeiro amigo até que você prove sua amizade.
- 6) Não ria nem ridicularize a culpa ou as palavras de ninguém.
- 7) Não expresse suas opiniões políticas em todos os lugares.
- 8) Não faça negócios conjuntos com pessoas cuja cultura geral esteja abaixo de você, porque você não pode concordar.
- 9) Siga sites de notícias e canais de notícias precisos, imparciais, confiáveis e não partidários.
- 10) Ao ler, investigar, aprender novas informações, sua perspectiva se expandirá, você avaliará a vida como um todo, assim como escalar uma montanha, seu olhar e pensamentos mudarão à medida que você ascender.
- 11) Pense positivamente em tudo, não seja pessimista, faça bem todas as coisas, diga que há um não em tudo, para que sua vida seja toda positiva.
- 12) Aprenda as regras de etiqueta e bondade, seja educado. Leia o livro para aprender este tópico completamente; em hospitalidade, telefonemas, casamentos, condimentos, doentes saiba como se comportar e como falar em visitas, compras, restaurantes, visitas de férias, tráfego, biblioteca, parque, excursões, reuniões, etc.
- 13) Nunca tire sarro dos sonhos dos outros.

14) Pegue um dicionário para melhorar sua língua nativa, leia o dicionário do início ao fim, aprenda o significado das palavras que você não conhece sobre sua língua.

15) Leia a história do mundo, aprenda com a história, quanto mais para trás você olhar; quanto mais você pode ver.

16) Não importa onde você esteja, sinta-se livre para fazer perguntas quando necessário, você pode aprender muitas coisas fazendo perguntas.

17) Aprenda as ciências que são úteis para você, fique longe das ciências inúteis.

18) Quando a tua moral for quebrada, não sejas! Uma vez não se volte para cigarros, álcool e drogas.

19) Tome nota das perguntas que você tem em mente, da internet e pesquise livros e aprenda coisas novas todos os dias.

20) Quando você fala com alguém, você deve olhar para ele na cara falar.

21) Preste atenção ao seu tom de voz, sempre fale com calma, não fale levantando a sua voz.

22) Um verdadeiro amigo é alguém que você pode chamar às quatro da noite.

23) Saber realmente alguma coisa é dizer. Se você consegue explicar algo, saiba que você entende.

24) Sempre vá para o lugar onde você está se encontrando antes do tempo.

25) Até mesmo o maior e inesquecível sofrimento é esquecido, toda ferida está fechada.

26) Tenha coragem, às vezes não tenha medo de correr riscos, confie em si mesmo, seja assertivo, não seja tímido. Cuidado com a tartaruga! Mas quando ele tira a cabeça e corre riscos, ele pode seguir em frente.

27) Leia pensando enquanto lê um livro, e lembre-se disso ler sem pensar é inútil e uma perda de tempo.

28) Saudações com seus entes queridos. Pequenos presentes criam amizade, grandes presentes criam amor.

- 29) Se você viajar para pelo menos três ou quatro pessoas, escolha um de vocês.
- 30) Se você quer ter uma ideia sobre algo, você deve primeiro ter conhecimento.
- 31) Ler sem pensar é cego; pensar sem ler é errado.
- 32) Estabelecer-se neste mundo como um inquilino, será difícil ir se você se estabelecer como um senhorio.
- 33) Em primeiro lugar, devemos conhecer a verdade; se ela é conhecida corretamente, também é conhecida como errada, mas se é conhecida como errada primeiro, é difícil alcançar a verdade.
- 34) A qualidade de sua vida, a qualidade das pessoas em sua vida, não se esqueça disso.
- 35) Ao tomar uma decisão sobre um assunto, não se esqueça de consultar o conselho de pessoas experientes. Não decida sem consultar, sem perguntar, sem pesquisar. Lembre-se que aquele que consulta cruza as montanhas e aquele que não consulta fica surpreso com o caminho.
- 36) Ler e pesquisar continuamente. Se você parar de ler, aprender, pesquisar; se você tem 20 ou 80 anos, você é velho.
- 37) Não vos sintais culpados do passado, mas aprendei do passado. Não se preocupe com o futuro, planeje seu futuro, concentre-se em construir um novo futuro.
- 38) Tentar aprender pelo menos duas línguas estrangeiras e pesquisar métodos de aprendizagem eficazes na aprendizagem de línguas.
- 39) Aprenda a dirigir, obtenha ajuda de drivers mestres para ganhar experiência, assista a vídeos. Pesquise também as características técnicas da estrutura do carro, descubra.
- 40) Faça amigos cultos, conhecedores, morais, trabalhadores, honestos e não falsos. Saiba que existem três tipos de amigos: O primeiro é como comida, você liga todos os dias. O segundo é como remédio, você liga quando precisa. O terceiro é como um micróbio, você não o procura, ele o encontra.
- 41) Fazer bons amigos na vossa juventude, a amizade adquirida na velhice não será sólida.
- 42) Seja paciente com tudo o que acontece com você, e persevere. Lembre-se que você não é permanente neste mundo, como um passageiro, você está apenas passando por este mundo.

43) Ajude sua família com as tarefas domésticas, aja de forma justa, não carregue todo o trabalho para seus pais ou irmãs, faça divisão de negócios entre vocês.

44) Preste atenção aos seus hábitos, muitas pessoas são vítimas de seus hábitos. Hábitos compõem uma grande parte de nossas vidas, então faça bons hábitos.

45) Não reclame das dificuldades. Os maiores amigos das pessoas são desafios porque capacitam as pessoas com os desafios que enfrentam.

46) Não seja alguém que se opõe a tudo e critica tudo.

47) Aproveitar os resultados de instituições estatísticas e dados científicos ao realizar pesquisas sobre um assunto. Por exemplo: Dados de inflação, estatísticas de terremotos, dados populacionais, dados eleitorais, estatísticas de mortes, estatísticas de acidentes de trânsito, estatísticas de importação e exportação, estatísticas de poluição ambiental, estatísticas de agricultura e pecuária, estatísticas de ciência e tecnologia, estatísticas de ciência e tecnologia, estatísticas meteorológicas, estatísticas de qualidade da cidade, estatísticas militares, estatísticas de formação, estatísticas de criminalidade, estatísticas de desemprego, etc.

48) Se você quer aprender alguma coisa, você deve primeiro amá-la.

49) Se você quiser começar um negócio, suba as escadas você não deve pular, mas subir as escadas uma a uma.

Não olhe para o que eu vou ganhar, pense sobre o que eu vou perder.

50) Não critique ninguém em público, se você vai criticar alguém, diga-o em uma linguagem bonita quando estiver sozinho.

51) Acorde cedo, faça bom uso do seu dia, lembre-se, um dia que deixa três manhãs cedo ganha.

52) Nunca bater a porta que você sair rapidamente, você pode querer voltar.

53) Considere todos os aspectos ao tomar uma decisão. Lembre-se que se você abotoar o primeiro botão da camisa errado, ele vai dar errado nos outros botões.

54) Uma pessoa que não conhece o seu sorriso não deve abrir uma loja.

55) O casamento é um evento importante que afeta cinquenta por cento da vida. Portanto, não se apresse em escolher um cônjuge, pesquise bem, case-se com seu próprio equilíbrio, escolha seu parceiro com seu ouvido, não com seus olhos.

56) Lembre-se de que quatro coisas não voltam: O ditado, a flecha lançada, o tempo decorrido e a oportunidade perdida.

57) Sempre defina metas para si mesmo, você não vai gostar de trabalhar se você não tiver metas. Divida seus objetivos em pequenas seções, dando um pequeno passo a cada dia para alcançar seus objetivos. Faça um amigo que irá apoiá-lo com seus objetivos.

58) Não confie nas pessoas até que não vejam o tempo da ira.

59) Você não pode cometer um erro, você pode cometer um erro; mas não cometa o mesmo erro duas vezes. Quando você comete um erro, aplique três coisas: Concorde, aprenda e não repita.

60) Viaje, participe de viagens internacionais fora de província. Saiba que o mundo é um livro, e quem não viaja só lê uma página.

61) Aprenda a cozinhar, para isso; leia livros de receitas, observe e faça perguntas, aprenda informações práticas, assista a vídeos de culinária online. Além disso, tenha sempre um caderno, anote as informações práticas e depois de tentar cozinhar, anote suas experiências, quanto material você adicionou.

62) Faça tudo a tempo, não adie. Lembre-se que o preguiçoso, que não dá um passo no tempo, então tem que dar cem passos.

63) Não precisa de outra pessoa financeiramente, encontrar um emprego no momento da tese. Ganhe dinheiro cedo, e você certamente obterá sua liberdade econômica.

64) Trabalhe para falar de forma eficaz e bonita, leia livros sobre este assunto, melhore sua dicção, use sua língua nativa corretamente. Planeje o que falar com antecedência para suas palestras importantes.

65) Leia livros todos os dias, e lembre-se que viver sem livros;

é como viver cego, surdo e mudo.

66) Nunca corte seus laços com a família ou parentes, mesmo que você vá para longe.

67) Abra uma conta de si mesmo em um banco e ninguém mais sabe sobre isso, mas você também economiza algum dinheiro em sua conta para momentos difíceis.

68) Esteja aberto às inovações e procure melhorar-se continuamente.

69) Não importa se você é superior a qualquer outra pessoa. O importante é que você é superior ao que você era ontem.

70) Fale devagar, mas pense rápido.

71) Não discuta com as pessoas, se você tiver que argumentar, não levante a voz, levante a promessa.

72) Aprenda a usar o computador e a internet da melhor maneira, desenvolva-se muito bem a esse respeito, definitivamente faça aulas e vá para o curso.

73) Pegue um caderno, deixe seu nome no Livro do Conhecimento, escreva algumas informações importantes neste caderno enquanto lê um livro ou faz pesquisa, repita o caderno de vez em quando, porque muitas informações que não são lidas novamente são esquecidas.

74) Não seja o chefe de um trabalho para o qual você não seja aprendiz.

75) Não coloque o erro de ninguém em seu rosto. Descreva o erro para o manipulador de erros mostrando um exemplo a outra pessoa.

76) Quando você trabalha em um assunto ou faz um trabalho, sempre coloque o mais importante na sua frente.

77) Pesquise programas de computador populares e programas emergentes, aprenda a configurar e usar programas.

78) Preste atenção ao que você diz, ele se transforma em pensamentos. Preste atenção aos seus pensamentos, eles se transformam em seus sentimentos. Preste atenção aos seus sentimentos, isso se transforma em seu comportamento. Preste atenção ao seu comportamento, ele se transforma em seus hábitos. Preste atenção aos seus hábitos, eles se transformam em seus valores. Preste atenção aos seus valores, eles se transformam em sua personalidade. Preste atenção ao seu caráter, ele se

transforma em seu destino.

79) Da Internet; para fazer compras, para seguir sites de notícias, para seguir os sites de sua escola e agências governamentais, para seguir mídias sociais, vídeos sobre temas úteis, para acompanhar os últimos desenvolvimentos e inovações relacionadas à sua profissão, para, aprenda a pesquisar com as fontes certas.

80) Em preparação para todos os exames, faça o seguinte: Obtenha recursos confiáveis, beneficie-se de bancos de perguntas resolvidas e testes resolvidos, resolva perguntas de saída, estude assuntos tomando notas, resolva mais perguntas em vez de estudar assuntos, resolva mais perguntas, estude novos livros, aproveite a internet, assista a vídeos de professores experientes, leia avaliações de vencedores de exames, vá ao curso, faça planos diários, semanais ou mensais.

81) Pesquise programas telefônicos populares e programas emergentes, aprenda a usar.

82) Preste atenção à escolha de livros, leia livros com mais informações: História, Científico, Desenvolvimento pessoal, Religião, Cultura geral, Leia mais Livros de psicologia. Escolha os escritores certos e confiáveis.

83) A raiva é lamentada onde foi plantada. Verifique sua raiva. Não fale quando estiver com raiva, você pode se arrepender se falar. Engula sua raiva, a raiva é um estado temporário de loucura, às vezes o silêncio é o melhor.

84) Reconheça o valor dessas cinco coisas antes da vinda dessas cinco coisas: Sua juventude, seu tempo de lazer antes da vinda da velhice, sua saúde antes da vinda da doença, sua riqueza antes que a pobreza venha, conheça o valor da vida antes que a morte venha.

85) Quando a ira vem, a mente voa para longe. Uma pessoa que está com raiva está com raiva dele em um momento em que ele vem à sua mente.

86) A menos que você seja paciente com o que você não gosta, você não terá o que você gosta, e se você não pode ser paciente em face de pequenos eventos, você não será capaz de realizar seus grandes planos.

- 87) Se você não conseguir o que ama, tente amar o que recebe.
- 88) Não retirem a preocupação de amanhã de hoje, cada dia tem a sua própria preocupação.
- 89) Saiba mais sobre Direitos Humanos, não seja injustiçado, pesquise a Declaração Universal dos Direitos Humanos, leia.
- 90) Saibam que aquele que leva a palavra para vocês também carrega a palavra de vocês.
- 91) Não digas toda a verdade em toda a parte.
- 92) Leia os melhores livros primeiro; caso contrário, você pode não ter a oportunidade de lê-los todos.
- 93) Não jogue fora seus livros com informações depois de lê-los uma vez. Leia mais uma vez depois de três ou quatro anos, ou leia os lugares importantes que você sublinha de tempos em tempos, porque se a informação não for repetida, ela será esquecida.
- 94) Procure sites populares e novos sites, aprenda a usar.
- 95) Os tolos são os mais nocivos dos ladrões, eles roubam o seu tempo e alegria.
- 96) Esteja consciente Aprenda seus Direitos de Cidadania.
Por exemplo: Privacidade da Vida Privada, Direito à Vida Humanamente,
Direito à Segurança Social, Liberdade de Comunicação, Assentamento
e Liberdade de Viagem, Liberdade de Religião e Consciência, Pensamento
Liberdade, Direito à Personalidade, Direito à Compensação, Direito à Personalidade,
Direitos do Consumidor, Direitos do Paciente, Direito à Educação, Informação
Direito de Aquisição, Advogado gratuitamente enquanto estiver sob custódia
Direito de Reivindicação, Direito de Coletar Evidências, etc.
- 97) O homem sábio não diz tudo o que pensa; mas pensa tudo o que diz.
- 98) Abra o Internet Banking e aprenda a usá-lo. Para isso, assista a vídeos tutoriais. Com o Internet Banking, você pode fazer muitas transações sem ir ao banco. Por exemplo:

Transferência de dinheiro, eletricidade, água, pagamentos de contas de gás natural, pagamentos de impostos, transações de investimento, carregamento de TL para celular, pagamento de aluguel, pagamentos de prêmios de seguro, etc.

99) Todas as suas compras no carro, produtos brancos, móveis, utensílios de cozinha, roupas, eletrônicos, etc., também prestam atenção à escolha da marca, pesquisam completamente. Leia opiniões de usuários da Internet, prefira marcas de qualidade e confiáveis. Além disso, procure o que você precisa prestar atenção sobre o produto que você receberá da internet. Por exemplo: Ao comprar um carro, computador, telefone, geladeira, máquina de lavar roupa, forno, caldeira combinada, carpete, móveis, etc.

100) Não importa o que o país fará por você, é importante o que você pode fazer pelo seu país.

101) Investigar e aprender os deveres, autoridades e serviços de Importantes Instituições Públicas e Organizações.

102) Chame as pessoas pelo nome.

103) Ouça pacientemente quando falar com alguém, espere a conversa terminar, não interrompa ninguém.

104) Saibam que há três tipos de ignorância: Não saber nada, não saber o que é necessário e conhecer muitas coisas desnecessárias.

105) Cuide sempre da sua saúde enquanto trabalha. Saiba que muitas pessoas gastam sua saúde primeiro para ganhar dinheiro, depois gastam seu dinheiro para recuperar sua saúde.

106) O benefício mais importante de conhecer a história é que ela nos ensina as boas e más obras das anteriores.

107) Se você está pensando em se estabelecer com um, faça sua pesquisa primeiro. Por exemplo: Como é o clima da província? (Chuva anual, temperatura média, etc.) A que horas é a limpeza do ar? O transporte é confortável? (Metro, bonde, há um trem de alta velocidade?) O que é economicamente? Qual cidade é mais desenvolvida? No caso de alfabetizados? Quais são os lugares a visitar? Como estão as oportunidades de saúde? Eles têm bons hospitais? Qual o número de taxas de criminalidade no país? É uma cidade cara em geral? Como estão as culturas das pessoas que vivem lá? etc. Veja também os comentários das

pessoas que vivem lá, por reunião na internet ou cara a cara.

108) O sucesso é alcançado com as decisões certas e as decisões certas são alcançadas com a experiência. Quando você toma uma decisão errada, não se preocupe, pense positivamente, porque muitas das experiências são adquiridas através de decisões erradas.

109) Abra uma conta de governo eletrônico e aprenda a usá-la. Você pode fazer muitas transações do estado eletrônico e alcançar muitos documentos sem ir a agências governamentais.

Por exemplo: Pedidos de emprego, inquérito de dívida, pedidos de bolsa de estudos, certificado de estudante, nomeação, certificado de amostra de registro populacional, pedidos de exame, registro forense, certificado de status militar, pedidos de assinatura, inquérito criminal de trânsito, etc.

110) Se você vai viajar com um passeio, primeiro aprenda: Assista ao vídeo introdutório da província, descubra como procurar e se locomover, descubra como é o transporte da cidade, ônibus, metrô, metrô, aprenda rotas e horários de bonde. Confira também o mapa da cidade, use a navegação, descubra onde estão o autogar e o aeroporto. Descubra onde estão localizados os melhores restaurantes e centros comerciais. Investigue quinze dias de clima e faça seus planos de acordo. Descubra os horários de abertura e fechamento dos locais a visitar. Obtenha um cartão de transporte intra-provincial, procure hotéis adequados, etc.

111) Quando você está sujeito a uma injustiça, não é correto vingar-se, insultar ou vingar-se vigorosamente da pessoa que cometeu uma injustiça para vingá-la. O mais preciso é aplicar às autoridades competentes e deixar a justiça para o tribunal.

112) A comunicação é muito importante na solução dos problemas, nunca se deve ser alguém fechado à comunicação, estar sempre aberto à comunicação, porque a chave para a solução de todos os problemas é a comunicação. Não há discordância de que uma comunicação boa e correta não possa ser superada. Para uma boa comunicação, preste atenção em: Seja respeitoso com a pessoa com quem você está falando, pense, fale suas frases corretamente. Não interrompa a pessoa falando, ouça completamente, tente entender, simpatizar, seja positivo, não

fale quando estiver com raiva. Seja aberto a partidas. Não lide com mais nada quando estiver falando (P. ex., telefone.) Fale olhando para o rosto da pessoa com quem você está falando. Remover de comportamentos como emir, ameaça, aviso, desviando o assunto, aconselhando, julgando, provocando. Seja orientado para a solução.

113) Saiba como a pesquisa científica é conduzida e em que estágios ela consiste. Além disso, descubra quais recursos devem ser usados ao fazer pesquisas. Por exemplo: Livros, revistas científicas, enciclopédias, sites nacionais e estrangeiros (Por exemplo: Wikipedia, google academy), artigos, teses (mestrado, doutorado), estatísticas e relatórios sobre o assunto da pesquisa, etc.

114) Faça e escreva uma lista de tarefas diárias, semanais, mensais ou anuais. Isso facilitará sua vida, manterá você organizado e evitará o esquecimento. Você pode fazer isso em qualquer assunto que você quiser. Por exemplo: Carro mensal/lista de manutenção anual, semanal/mensal/lista anual de limpeza de bens domésticos, lista de refeições mensais, lista de trabalho semanal, lista de livros de leitura anual, lista de supermercado, lista de supermercado, lista de suprimentos de exigência de casa etc.

115) Não desperdice seu dinheiro, seja frugal, seja, faça economias. Para isso: Evite despesas não planejadas, coloque limites em suas despesas, não leve dinheiro em excesso com você, não faça compras aleatórias no caminho para compras de supermercado, faça uma lista de necessidades com antecedência, gaste menos em sua renda, não fuja com luxo, aproveite os produtos de segunda mão, não compre mais roupas do que o necessário, prefira mais transporte público, registre suas despesas mensais, calcule o que você gasta em um mês, tome precauções para despesas desnecessárias, tome medidas, reduza comer fora, use os produtos que você compra até que estejam completamente acabados, e assim por diante.

116) Preste atenção nas suas compras de alimentos, aprenda a fazer compras corretas. Por exemplo: verifique a data de validade de produtos perecíveis como carne e produtos lácteos, não compre alimentos com embalagem rasgada ou estragada,

verifique se cada alimento é armazenado nas condições adequadas (temperatura, umidade, luz, etc.), deixe a compra de alimentos perecíveis como carne, frango e peixe por último, verifique se há alteração de cor e coloque-os na geladeira o mais rápido possível, não compre ovos quebrados, rachados ou sujos, evite comprar produtos sem etiqueta, com etiqueta danificada ou ilegível, escolha marcas de qualidade e confiança, verifique avaliações na internet, preste atenção na frescura de frutas e vegetais, aprenda como escolher uma boa melancia, limão, pimentão, feijão, etc., e prefira produtos naturais e orgânicos, entre outras orientações.

117) Não faças a ninguém o que não queres que te faça.

118 - O que quer que penses o dia todo, tu o viverás.

119) Contribuir o máximo possível para um ambiente limpo e, especialmente, para a reciclagem. Aja com as gerações futuras e todas as criaturas vivas na natureza em mente, apenas pense em si mesmo e não seja egoísta. Por exemplo: entregar baterias, plásticos, metais, produtos químicos, óculos, papéis, etc., para as instalações relevantes onde a reciclagem é possível. Costure mudas, doe mudas, proteja florestas, seja ambientalmente consciente, evite a poluição ambiental, reduza o uso de sacos de nylon, use saco de pano, não desperdice água, use energia solar, etc, escolha produtos ecológicos em sua casa, use lâmpadas economizadoras de energia, compre baterias recarregáveis, não polua o ar, prefira mais transporte público em vez de veículos individuais, etc, escolha itens reutilizáveis em vez de descartáveis, desligue luzes desnecessárias, desconecte aparelhos não utilizados, isole a casa, use ambos os lados do papel quando sair da impressora, etc, dê os itens que você não usa para aqueles em necessidade, etc. Também eduque seus filhos sobre isso.

120) Se você mudar seu caminho constantemente, você achará difícil alcançar a meta.

121) Se você não sabe o lugar para ir, não importa onde você chega.

122) Se você gosta de trabalhar, você também pode aprender diferentes habilidades de negócios. Além de sua profissão principal, você também pode se desenvolver em uma segunda profissão. Por exemplo, você pode ser um empreendedor, você

pode examinar ideias de negócios novas e lucrativas para empreendedores.

123) Deixai sempre o prazer na sua decisão, nunca exagereis o prazer, ou o fim do prazer é o sofrimento.

124) Determine uma profissão adequada aos seus próprios interesses e habilidades. Em seguida, desenvolva-se nessa profissão, leia todos os livros escritos sobre isso, tente ser o melhor, assista a vídeos sobre isso, aprenda vivendo fazendo. Também é muito importante em sua profissão procurar ajuda de quem tem experiência. Aproveite as pessoas experientes; você sabe que quanto mais profissionais você conhece, mais você se desenvolve nessa profissão.

125) Não mova sua casa para o trabalho.

126) Em nome da correção de seus erros, busque sempre o feedback das pessoas; esteja aberto às críticas, corrija seus erros e tente ser bom. Lembre-se que é o maior erro que o homem se vê sem erros em todos os sentidos.

127) Conhecer e estar ciente de seus pontos fortes e fracos.

128) Aprenda com outras pessoas. Se você sabe ler, cada pessoa é um livro.

129) Preste atenção às suas primeiras impressões, sempre faça uma boa primeira impressão.

130) Não use os outros para seu próprio benefício.

131) Invista seu dinheiro em algum lugar, faça os planos de investimento certos que lhe pouparão dinheiro a longo prazo, pesquise, obtenha apoio de pessoas experientes.

132) Saibam que o amigo é aquele que vem quando é chamado no dia bom e aquele que não é chamado no dia mau.

133) Não desperdice férias de verão ou fins de semana.

Aprenda coisas novas, aumente seu número de livros de leitura, vá a cursos que contribuirão para o seu desenvolvimento pessoal, melhore sua língua estrangeira, pratique esportes, viaje, participe de viagens ao exterior e assim por diante.

134) Aprenda os nomes de todos os utensílios domésticos e como as máquinas em casa funcionam. Usado principalmente na máquina de lavar roupa, na máquina de lavar louça, no ferro, na máquina da vassoura, na caldeira do combi, no forno etc.

135) Nos dias em que você sair de casa no início da manhã,

prepare suas roupas ou itens com antecedência a partir da noite para evitar ser tarde.

136) Preste atenção às suas preferências na escolha da universidade, pesquise minuciosamente, escolha a universidade com os critérios apropriados. Por exemplo: Onde a universidade está localizada, o que é segurança no campus? O que são bolsas de estudo, estágios, Erasmus e oportunidades no exterior? Quais serviços são oferecidos nos dormitórios? Como estão as oportunidades sociais e físicas? Quais são as instalações do campus? Qual é a infraestrutura tecnológica da universidade? Como estão os acadêmicos? Qual é a melhor entre as melhores universidades? Entre em contato com os graduados do departamento relevante, veja comentários da internet, etc.

137) Analise o que o deixa com raiva e assuma o controle de sua raiva. Para situações importantes que você encontrará, pense com antecedência sobre como você deve reagir.

138) Conheça novas pessoas e cerque-se de pessoas felizes.

139) Descubra quais são os tipos de acomodação. Por exemplo: Hotel, motel, albergue, albergue, camping, caravana, vila do feriado, hotel térmico, hotel boutique, apart hotel etc. Mais uma vez, aprenda sobre os tipos de quartos e os termos relacionados ao hotel.

Por exemplo: Reserva, pensão completa, meia pensão, tudo incluído, ultra tudo incluído, recepção, quarto suite, quarto compartilhado etc.

140) Se você realmente quer alcançar algo, você encontra um caminho, e se você não quer, você encontra muitas desculpas sobre por que você não pode.

141) A vida não é vivida no passado ou no futuro, mas no presente. Passamos tanto tempo nos preparando para a vida que não temos tempo para viver nossas vidas.

142) O que você assiste; preste atenção a séries, filmes, documentários, vídeos nas mídias sociais e o tempo que você gasta com eles. Não deixe que isso perturbe sua saúde mental, afete sua psicologia e deixe efeitos negativos, torne-o dependente, estresse seu corpo, interrompa seus padrões de sono, olhe constantemente para a tela e prejudique sua saúde ocular, seja consciente.

143) Seus documentos que são importantes para você (Por exemplo: fotos, vídeos, documentos, programas, etc.) são perdidos,

copiar e fazer backup contra exclusões ou vírus.

144) Sonhe o que você quer fazer primeiro. Sua imaginação determina seu futuro. Não adie os sonhos que você estabeleceu, não dê vida às suas ideias. O maior obstáculo para o seu progresso é a sua insegurança.

145) Nem é o sucesso daqueles que não têm coragem. A coragem é uma das qualidades mais importantes que o homem possui, porque graças à coragem, outros traços no homem também melhoram.

146) Você cresce se admitir seus erros.

Se você aprender com seus erros, você será sábio. Se você corrigir seus erros, você se torna mais forte.

147) Saiba como solicitar uma assinatura. Por exemplo: Assinatura de água, assinatura de gás natural, assinatura de eletricidade, assinatura de internet etc. Leia também antes de assinar qualquer tipo de contrato.

148) Saiba como funciona o processo judicial. Inquérito, saiba o que é acusação, detenção, testemunho. Mais uma vez, como fazer uma queixa criminal ao escritório do promotor, quais são os tipos de tribunais, qual tribunal analisa quais casos, como abrir um caso, como fazer uma audiência, em quais casos solicitar a um advogado, e assim por diante.

149) Se tudo na vida está em cima de você, pense, talvez você esteja indo na direção oposta.

150) Se o conhecimento de uma pessoa não estiver em ordem, não importa quanto conhecimento ela tenha, ela ficará confusa a esse ritmo.

151) Tratar as pessoas de acordo com o seu nível.

152) Escolham cuidadosamente as pessoas que vocês conhecem, porque elas estão entrelaçadas umas com as outras como doenças infecciosas.

153) Você pode ganhar ou perder quando você tenta, mas você perdeu quando você não tenta.

154) Ao decidir sobre sua escolha de profissão, não se apresse, pense e investigue. Explore seus próprios interesses e

habilidades, conheça seus pontos fortes e fracos, defina seus objetivos, estude todas as profissões, leia o guia do livro de profissões, assista a vídeos, faça seu plano de carreira, veja as avaliações de graduados e assim por diante, a profissão que você escolhe tem futuro, descubra como é a situação salarial, reúne-se com os especialistas do trabalho e faz visitas no local, observa no ambiente de trabalho, pergunta e investiga quais são as dificuldades da profissão e os problemas vivenciados, etc.

155) Os empregados não têm tempo para pensar no mal.

Aqueles que não trabalham não podem libertar-se do mal. Trabalhar fora nos tira de 3 problemas: Tédio, maus hábitos e pobreza.

156) Acompanhe notícias sobre a agenda mundial, notícias sobre a agenda do país em que vive, notícias sobre a cidade em que se encontra, notícias sobre a sua profissão, notícias ou anúncios sobre a sua escola ou a instituição em que trabalha.

157) O momento em que as pessoas mais te amam é quando você faz mais o trabalho delas.

158) Fique longe de comportamentos abusivos e seja sério.

159) Preste atenção às suas palavras em seus discursos e lembre-se de que é a linguagem que faz as pessoas parecerem bonitas e vazias.

160) Leia sua escola com paciência, nunca desista da escola. Não permita que seus esforços sejam em vão, faça faculdade com certeza e, se possível, faça pós-graduação e doutorado.

161) Não busqueis o melhor em todas as coisas, porque não há fim para o melhor.

162) Para ser regular e evitar o esquecimento, você pode escrever seu trabalho na seção de notas do telefone, ou você pode observar o que fazer em que dia para alertá-lo para a parte do calendário do telefone.

163) Não se perca para conquistar os outros.

164) A ausência do que não faz uma existência não perde nada.

165) Não dê ordens a ninguém, não fale com o modo de ordem, mas fale com um pedido.

166) Sabei que, se o diamante não é perfeito sem ser lascado,

não pode amadurecer sem sofrimento.

167) Viva sua vida regularmente e faça hábitos de vida regulares para isso. Por exemplo: Durma em certas horas, vá para a pia em determinados horários, coma em certas horas, trabalhe em certas horas, leia em certas horas, escove os dentes em determinados horários, pratique esportes em certos dias, faça a limpeza da casa em determinados dias, semanalmente - crie uma lista de refeições que você fará mensalmente ou comerá, e assim por diante.

168) Quanta importância é para um evento ruim que acontece com você se você dá, quanto mais você está nele, mais você fala sobre isso, maior o seu efeito.

169) Seja generoso para fazer amigos, porque o avarento não tem amigos.

170) O homem mais feliz do mundo, seja ele rei ou camponês, tem paz em sua casa.

171) O mundo é de 3 dias; ontem, hoje, amanhã. Ontem já passou, o futuro de amanhã não está claro, então conheça o valor de hoje.

172) Se deseja ser bem tratado, faça o bem aos outros primeiro.

173) Fala bem em todos os momentos, e não falar palavras de insulto a ninguém. Não faça a pessoa; palavras e comportamentos humilhantes, humilhantes, degradantes, insultuosos, insultuosos, insultuosos, desonestos e indelicados que os tornam inúteis na sociedade.

174) Não insista na falta de vontade.

175) Todo amigo tem uma falha, e o perfeito buscador de amigos permanece sem amigos.

176) Aprenda quais são os valores nacionais e espirituais, vinculei-vos a eles, protegi.

177) Aprender é como nadar contra o riacho.

Se você não pode seguir em frente, você estará de volta.

178) A ignorância de alguém na raiz de cada argumento tem.

179) Não faça críticas injustas.

180) Não digas ao teu amigo o teu segredo, porque o teu

amigo tem um amigo, e ele diz ao teu amigo.

181) Mantenha um backup de alguns de seus itens importantes para situações de emergência contra se perder ou se desgastar. Por exemplo: Chave de reposição, pneu sobressalente, dinheiro de reposição, roupas de reposição, sapatos de reposição e assim por diante. Considere de acordo com sua exigência.

182) Não digas uma palavra que não sabes a verdade, e se alguém te trazer uma notícia, investiga-a minuciosamente e não tomes uma decisão imediatamente.

183) Olhe para o lado bonito de cada evento que acontece com você, e não pense negativamente. Coisas que são aparentemente boas às vezes podem trazer coisas para trás. Além disso, eventos que parecem um xerez às vezes podem conter bons neles.

184) Seja compassivo com os animais, não os machuque, não os torture, proteja-os, não interfira em seus habitats, leve animais feridos ao veterinário.

185) Prestar atenção às regras de etiqueta e cortesia no transporte público (Por exemplo: Metro, tranway, autocarro, micro-ônibus, etc.). Para isso: Não deve falar alto (especialmente quando se fala ao telefone). Ele não deve comer ou beber. Você não deve ouvir música alta. A porta não deve esperar na frente deles, deve se mover em direção a lugares vazios. Não conduza com roupas sujas e suadas. Se o veículo estiver muito lotado, ele não deve andar e esperar pelo outro veículo. Não deve discutir com o motorista ou passageiros. O cheiro não deve entrar no carro com alimentos para se espalhar. Deve dar lugar aos idosos, grávidas, doentes, senhoras, deficientes, etc.

186) Descubra os departamentos do hospital e qual departamento está olhando para qual doença. Além disso, investigar e descobrir sobre os testes realizados no hospital e as funções dos dispositivos utilizados.

187) Leia livros com boas palavras.

188) Conheça o segredo e lembre-se que aquele que dá a ponta de um segredo não pode manter tudo em suas mãos.

189) Pense em um lado difícil de um trabalho para que você não tenha dificuldade em fazê-lo.

190) Todos caem, mas os vencedores são sempre aqueles que

se levantam de onde caem. Quem não se levanta sempre perde, o importante é saber levantar e seguir em frente.

191) Seja respeitoso com a mãe, pai, amigo, amigo, parente, vizinho. Não seja alguém cujo amor é fugaz, que não depende de sua amizade e que rapidamente esquece seus amigos. Não se esqueça do bem que as pessoas fazem a você, sempre responda a bondade com bondade.

192) Dizer palavras ruins ao seu filho o encoraja a falar com seu irmão e com você da mesma maneira.

193) Alguém que fofocou para você por outros, um dia ele vai fazer a sua fofoca, saiba disso.

194) Mesmo se você perder tudo, sua experiência permanece com você.

195) Nada é difícil, nada é pequeno
se você quebrar em pedaços, fica mais fácil.

196) A experiência é um professor muito cruel, que coloca as pessoas em primeiro lugar através de exames, em seguida, ensina-los.

197) Preste atenção às oportunidades! As oportunidades não batem duas vezes na porta. Às vezes, longas oportunidades de pensamento

isso pode fazer você perder. As oportunidades são como nuvens, elas passam rapidamente e desaparecem.

198) Aprenda as províncias desenvolvidas do país onde você mora, obtenha informações sobre as províncias, depois vá para essas províncias e navegue. Descubra a localização das províncias, distritos, mapa da cidade, população, cultura, estrutura econômica, geografia, como é o transporte da cidade, ônibus, metrô, rotas tranway, autogar e aeroporto, etc. Por exemplo, se você mora em 'Turkey', a Turquia tem cidades importantes e desenvolvidas: Istambul, Ancara, Izmir, Bursa e Antalya' sabem bem.

199) Não diga tudo o que sabe, saiba tudo o que diz.

200) Absolutamente aproveitar a variedade de mapa, isso lhe dará uma melhor compreensão de qualquer assunto. Por exemplo: Mapa de transporte de Istambul, mapa físico da Turquia, mapa da população do Reino Unido, mapa de trigo da Ucrânia, mapa ferroviário do Irã, mapa de gado da Rússia, mapa

de exportação da Turquia, mapa do terremoto mundial, mapa da indústria da França etc. aproveite os mapas sobre o tópico que você está investigando, como.

201) Aprenda a costurar com uma agulha, o suficiente para costurar seu próprio desmantelamento por si mesmo.

202) A história é a memória de uma nação, aprender história. Uma nação que não conhece a sua história é como um homem que perdeu a memória.

203) O homem apressado ou comete um erro ou está perto de um erro. Não apresse seu trabalho, não tome decisões imediatamente sem pensar nisso. Se você está com pressa, corra devagar.

204) Gaste parte do dinheiro que você ganha em sua educação, investindo em sua educação para melhorar a si mesmo e chegar a melhores níveis. Por exemplo: Faça uma inclinação no exterior, obtenha os livros que você precisa para o seu desenvolvimento pessoal, vá a um curso de língua estrangeira, vá a um curso de informática, faça um mestrado ou doutorado, participe de conferências, erasmus, participe de cursos on-line, etc. Além disso, faça seu estágio em um bom lugar, entre em contato com pessoas experientes que se desenvolveram muito bem sobre o departamento ou profissão que você está estudando e faça aulas particulares.

205) Faça planos para a vida, mas lembre-se, o destino também tem planos. Vida; consiste no que nos acontece quando fazemos planos.

206) Pode ser um problema se algo é barato, se algo é caro, tem sabedoria

207) Fique longe de entretenimento que colocará em risco o seu amanhã.

208) Descubra a localização, vizinhos, história, geografia, população, economia, distritos da província em que você mora. Descubra também o mapa do distrito em que você está, seus bairros no mapa, nomes de ruas, hospitais, edifícios públicos, mapa de transporte (metrô, tranway, rotas de ônibus), lugares para visitar, autogar, aeroporto, lojas de departamento, etc.

209) Não são os acontecimentos que fazem uma pessoa

infeliz, mas seus pensamentos sobre os acontecimentos.

210) Não ria demais, a majestade do riso demais diminui.

211) Se estiver sem esperança, você é a esperança; se estiver sem solução, você é a solução.

212) Os verdadeiros amigos são como estrelas, pois quando a escuridão cai, eles são os primeiros a aparecer.

213) Se uma pessoa não gosta das falhas de seu ente querido, isso significa que ela não a ama..

214) Nunca se arrependa no comércio, se o resultado é bom é excelente, se o resultado é ruim, experiência.

215) Se você quer viver melhor, mate seus maus pensamentos.

216) Se tentarem, fechem as portas da indecisão.

217) Aquele que pensa demais é indeciso.

218) Pensar por muito tempo muitas vezes perde uma oportunidade.

219) Faça amizade com aqueles que estão no mesmo nível que você.

220) Interromper a ordem, a paz ou a estabilidade na sociedade; tomar ações que causem agitação, agitação e corrupção. Fique longe da violência, sabotagem, rebelião, insurreição e protestos ilegais.

221) Aqueles que não se lembram do passado são forçados a vivê-lo mais uma vez. O melhor professor do futuro.

222) Aprenda desde o berço até o túmulo.

223) O pior da solidão é estar entre os que não vos compreendem.

224) Não exagereis e digam às pessoas quando estiverdes transmitindo um assunto ou evento, e não mintas como se estivésseis fazendo coisas que não estais fazendo.

225) Quando alguém próximo de você falecer, descubra o que precisa ser feito para o enterro, procedimentos funerários. Além disso, pesquise e aprenda os procedimentos legais após o livro.

226) Aprenda a escrever uma petição. Examine os tipos de petições, procure por petições de amostra, pesquise as regras de escrita e as regras que precisam de atenção.

227) Seu número de identificação, endereço residencial, endereço comercial, número de telefone de um parente, data de

nascimento, senhas, grupo sanguíneo, número de estudante, nome de solteira materna, data de formatura, endereços de e-mail, altura, comprimento, memorize informações importantes, como peso.

228) Conheça o sistema tributário do país em que vive. Impostos sobre o rendimento, impostos sobre as despesas, impostos sobre a riqueza, imposto sobre as sociedades, imposto sobre o valor acrescentado (IVA), imposto especial sobre o consumo (SCT), imposto sobre os veículos automóveis (MTV), imposto de selo, imposto de selo, descubra o que é imposto sobre a propriedade.

229) Quando três pessoas estiverem juntas, não fale em segredo deixando uma e sussurrando com a outra, exceto em caso de necessidade, porque isso ofende seu outro amigo.

230) Qualquer coisa que seja mais do que o necessário é às suas custas. Por exemplo: Comer demais, descansar demais, trabalhar demais, assistir TV demais, usar muitos computadores, usar muitos telefones, tomar muitos medicamentos, muito sol, consumir muita junk food, muita junk food, muito, dormir demais, etc. Em suma, mais do que qualquer coisa é prejudicial, deve ajustar bem a escala, a essência e a cura da vida é ser capaz de permanecer em equilíbrio, encontrar o meio caminho longe do excesso.

231) Tome precauções contra desastres naturais e desastres induzidos pelo homem com antecedência, esteja consciente. Descubra o que precisa ser feito durante desastres e após desastres.

Por exemplo: O que deve ser considerado antes do terremoto, no momento do terremoto e após o terremoto? Quais são as medidas a serem tomadas contra o fogo e o que deve ser feito no momento do incêndio? O que deve ser feito em caso de inundações, avalanches, deslizamentos de terra e quais são as maneiras de evitá-los? O que deve ser considerado em caso de acidentes nucleares, biológicos e químicos? Como a tempestade, a mangueira, o furacão, a erupção vulcânica e o tsunami devem se mover em um instante, o que deve ser considerado? O que deve ser considerado em granizo, neblina, relâmpagos e queda de neve extrema? O que deve ser feito em caso de surtos, ataques

terroristas? etc.

232) Para não se arrepender no futuro, faça as escolhas certas em três coisas: seu cônjuge, seu trabalho e seus amigos.

233) Aprenda a semear na terra, aprenda sobre isso, assista a vídeos, obtenha ajuda de pessoas experientes. Se você tem um jardim; plante árvores, plante grama, cultive vegetais ou plante em vasos em casa. Aprenda também o que é agricultura orgânica, como cultivar sem solo, o que é drenagem, como fertilizar, o que é semente híbrida, o que é ancoragem e vacinação.

234) Aprenda os conceitos básicos de transações bancárias e bancárias. Por exemplo: Transferência bancária, EFT, conta de prazo e prazo, cartão virtual, pagamento sem contato, cartão de crédito, cartão de débito, instrução de transferência, conta de câmbio e ouro, fundo, câmbio, aposentadoria individual, iban, cartão de crédito, corte de conta etc.

235) Seja uma pessoa hospitaleira. Contra os convidados; seja amigável, fale bem, dê um deleite, prepare cuidadosamente as guloseimas que você oferecerá, entretenha seus convidados lindamente na medida das possibilidades, não seja sombrio com o convidado, envergonhe o convidado e

não faça movimentos para contrair, não repreenda a criança ao lado do convidado e assim por diante.

236) Ter conhecimento da legislação, aprender a hierarquia das normas. Leia a Constituição do país em que você vive. Seja informado da lei. Saiba o que são tratados internacionais, decretos, regulamentos, diretivas, declarações, circulares, instruções.

237) Não brigue com ninguém e nunca seja o primeiro a começar uma briga. Se você vê aqueles que estão lutando, não pare e observe, peça a ajuda das pessoas ao seu redor.

238) Prevenir a poluição do ar tanto quanto possível, o que afeta negativamente a saúde das pessoas e outros seres vivos e faz com que muitas pessoas adoçam todos os dias, e não dão origem ao direito de adoração.

Para isso: Use um carro elétrico ou coloque um filtro em seu carro, prefira mais transporte público, não use seu carro pessoal desnecessariamente, não use combustível de baixa qualidade, churrasqueira, semever ou não use-os com frequência, não os

use, mantenha suas chaminés em tempo hábil e instale filtros, use sistemas de energia solar, isole suas casas, etc.

239) Desenvolver a capacidade de se expressar. Encontre maneiras de expressar o melhor ao contar às pessoas sobre um tópico ou evento, pratique.

240) Desenvolver a capacidade de empatia, que tem um lugar importante na comunicação com as pessoas. Seja uma pessoa experiente, agir colocando-se no lugar de outra pessoa, pensando sobre a situação em que ele está. Tente entender os sentimentos, pensamentos, problemas e desejos da outra pessoa.

241) Ajudar as pessoas dos países que necessitam de ajuda, como resultado da guerra, fome, pobreza, desastres naturais, tanto quanto você pode através de organizações não-governamentais. Não seja insensível com isso.

242) Para que duas pessoas se dêem bem, elas devem tolerar as falhas uma da outra.

243) Feito em qualquer lugar do mundo sem discriminação de língua, religião, raça; não se cale contra atrocidades, injustiças como genocídio, guerra, ocupação, massacre, tortura, racismo, bullying e opressão, etc, porque permanecer em silêncio diante da perseguição é ser um parceiro na perseguição. Ao ritmo de sua força diante da opressão, tente fazer o que puder, esteja sempre do lado do oprimido e da vítima.

244) Esteja ciente ao comprar produtos de limpeza e cuide da sua saúde ao usar esses produtos. Para isso; Leia o rótulo do produto, aprenda as informações de segurança. Use luvas para proteger a pele e óculos de proteção para proteger o olho. Não inale produtos químicos, use uma máscara e ventile completamente o ambiente ao limpar. Não misture produtos de limpeza, pois isso pode levar à liberação de gases tóxicos. Mantenha os produtos de limpeza longe das crianças e mantenha-os fora do alcance das crianças. Não compre produtos de má qualidade; compre produtos de limpeza naturais e de alta qualidade que não prejudiquem o meio ambiente. Se possível, não use água sanitária, mas encontre outras alternativas. Por exemplo: marcas naturais de alvejante sem produtos químicos podem ser preferidas.

245) Aprenda as localizações dos países do mundo e as

idades do país em que você vive no mapa, tente mantê-los na memória.

246) Pesquise e aprenda os sinais de trânsito e as regras de trânsito e aplique-os. Se você é um pedestre ou um motorista, certifique-se de seguir estas regras no trânsito e avisar aqueles que não o fazem. Isso é vital para sua própria saúde e segurança, bem como para proteger seus entes queridos.

Algumas regras de trânsito importantes são:

Algumas Regras para os pedestres Seguirem no Trânsito:

Sempre pavimento ao caminhar nas ruas e ruas

deve ser usado. Ao caminhar em lugares sem calçada, você deve andar do lado esquerdo da estrada. Atenção deve ser dada às lâmpadas de sinalização de trânsito, elas devem esperar enquanto os pedestres estão queimando vermelho, elas não devem atravessar. Onde há uma passagem subterrânea e viaduto, você deve usá-los. Não jogar onde os veículos podem e fazem. Um veículo parado não deve passar imediatamente à frente ou atrás dele. Não deve correr atrás de um veículo em movimento e definitivamente não tentar andar. Na encruzilhada, você deve usar os locais onde a passagem de pedestres está localizada, bem como evitar movimentos repentinos e apressados. Assim que você sair do veículo, você não deve se apressar e atravessar a estrada, e assim por diante.

Algumas Regras Que os Motoristas Devem Seguir no Trânsito: A velocidade deve ser reduzida nas passagens de pedestres e, especialmente, ao se aproximar das estradas escolares, e a velocidade excessiva deve ser evitada. Os cintos de segurança devem ser usados continuamente e sinais de trânsito e semáforos devem ser observados. Nenhum veículo deve ser usado em estado alcoólico ou sonolento. A manutenção do veículo deve ser realizada a tempo e a estrada não deve ser tomada sem a manutenção do veículo. Não deve haver ultrapassagens incorretas para passar o veículo na frente. A distância de seguimento deve ser mantida continuamente. Veículos com prioridade de transição devem ser dados. Não deve ser falado no telefone celular e não deve estar ocupado com o telefone. Os sinais devem ser dados em turnos ou ao mudar de faixa. Não deve desconsiderar o direito dos pedestres

de priorizar a passagem. Você não deve ouvir música alta. Seja respeitoso com outros motoristas, calma em caso de acidente, não brigar, etc., investigar e aplicar mais.

247) Enquanto os outros sonham, prepare-se. Enquanto os outros dormem, trabalhe. Enquanto os outros adiam, comece. Enquanto os outros se arrependem, aprenda. Enquanto os outros desistem, persista. Estas são as bases para criar consciência.

248) Não discuta política com seus entes queridos, porque a política prejudica amizades.

249) O homem vai ao barbeiro para se livrar do excesso de pêlos, e à biblioteca para se livrar do excesso de ignorância.

250) A pessoa que você será em cinco anos é completamente hoje

depende dos livros que você lê, dos filmes que assiste, das pessoas com quem passa tempo, dos alimentos que consome, dos seus hábitos e das suas conversas. Defina bem suas prioridades e concentre-se nelas.

251) Faça pesquisa de livros o tempo todo. Passe muito tempo em bibliotecas. Primeiro visite a cidade em que você mora, depois seu país, depois visite as melhores bibliotecas do mundo, torne-se um membro e empreste livros. Você também pode tirar proveito de livrarias, bibliotecas digitais, sites de E-Book e grandes sites de compras de livros.

252) Primeiro em sua cidade, depois nas cidades desenvolvidas, visite os principais mercados, lojas e, inspecionar produtos. Veja também fábricas, campos, barragens, fazendas, grandes instalações, usinas de energia, etc., para que seu horizonte se abra.

253) Confira os grandes sites de compras. Móveis, inspecione eletrônicos, acessórios, produtos de cozinha, materiais de construção, eletrodomésticos e assim por diante para reconhecer produtos e ser informado sobre novos produtos.

254) Explore países e cidades populares em todo o mundo. Ser especialmente conhecedor dos países desenvolvidos.

Explore e aprenda sobre a estrutura econômica, geografia, população, poder militar, tecnologia, cultura, crenças religiosas, etc.

255) Investigue e aprenda o que procurar ao comprar uma casa, vender uma casa ou alugar uma casa e os procedimentos que precisam ser feitos.

298) Quando você pensa em se casar, para conhecer a pessoa com quem vai se casar, faça essas perguntas importantes e muito mais e conheça-as completamente, não decida com pressa.

Perguntas da amostra:

1. Você pode me contar sobre sua vida passada?
2. De onde você é originalmente, quantos anos você tem, onde você estudou na escola?
3. De onde seus pais são originalmente, quantos anos eles têm, o que eles estão fazendo?
4. De onde vem a origem da família?
5. Quantos irmãos você tem, quantos anos eles têm, o que eles fazem?
6. Como deve ser a sua esposa de sonho?
7. Quando foi a última vez que você discutiu e com quem?
8. Quando foi a última vez que você chorou e por que você chorou?
9. Qual foi a última vez que você lutou?
10. Você gosta de cozinhar?
11. Você está satisfeito com sua vida?
12. Quais são as suas expectativas para o casamento?
13. Tem algum segredo que ainda não compartilhou comigo?
14. Por que você quer se casar?

15. Você tem algum histórico familiar de doenças genéticas?
16. Teve um caso extraconjugal?
17. Você já teve uma promessa, noivado, casamento ou casamento antes?
- Quais são as razões para o divórcio?
18. Você sempre viveu com sua família até hoje?
19. Existe uma congregação, fundação, associação, partido com o qual você é afiliado?
20. Quantas vezes você se encontra com seus amigos, como você passa tempo juntos, o que você faz?
21. Qual é a sua opinião política, qual partido você gosta ou gosta?

22. Que atividades sociais podemos fazer juntos?
23. Que tipo de hobbies você tem?
24. Qual é a sua saúde geral, você teve uma cirurgia séria ou um acidente no passado?
25. Você tem raiva e colapso nervoso?
26. Existe algum medicamento que você usa regularmente?
27. Você fuma, bebe e usa drogas no passado já o usou?
28. Existe alguma coisa que você é viciado?
29. O que eles dizem se eu perguntar aos seus amigos como você é?
30. Você tem carteira de motorista, sabe dirigir?
31. Que cores você gosta, que cor você prefere em suas roupas?
32. Quais alimentos você gosta?
33. Você é exigente com a comida, como está o seu apetite?
34. Você gosta de ler livros, quantos dias lê um livro?
35. Deus, você acredita no profeta?
36. Em que religião você acredita?
37. Qual é o seu túmulo?
38. Quando é que encobriste?
39. Você jejuava durante o Ramadã?
40. Você ora, quando começou sua oração?
41. Você vai à sua oração matinal?
42. Você já leu o Alcorão?
43. Que livros religiosos você leu?
44. O que você faz no seu tempo livre?
45. Com que frequência você pratica esportes?
46. Que tipo de livros você já leu, você pode citar alguns dos seus livros favoritos?
47. Se alguém lhe desse um milhão de dólares agora, em que você gastaria?
48. O seu trabalho faz você feliz?
49. Onde você acompanha as notícias?
50. Você é teimoso?
51. Quanto tempo você gasta no telefone todos os dias?
52. Quanto de TV você assiste por dia?
53. O que você assiste na TV?

54. Você tem um vício em mídia social ou jogos?
55. Como é o seu relacionamento com a sua família?
56. Como é a relação da família com seus parentes?
57. Você gosta de ouvir música, suas músicas favoritas o quê?
58. Você está interessado em seguir uma pós-graduação?
59. Qual é o seu gênero de filme favorito?
60. Para quais cidades você viajou?
61. Para quais países você quer ir?
62. Qual equipe você está segurando?
63. Como é a sua vida de sonho?
64. Qual é o seu autor favorito?
65. Qual é o seu esporte favorito?
66. Qual é a sua fruta e vegetal favorito?
67. Qual é a sua bebida favorita?
68. Em quais tópicos você tem talento?
69. Você pode me contar sobre seus sonhos?
70. Você está satisfeito com o local onde trabalha?
71. Que tipo de planos você tem para o futuro, o que você planeja fazer no futuro?
72. Você está satisfeito com sua situação financeira?
73. Você gosta das crianças?
74. Quais são as coisas que você gosta de gastar seu dinheiro?
75. Você ama o seu trabalho, por que você escolheu esta profissão?
76. Quando nos casarmos, vais dizer para não interferires nos meus assuntos
há coisas?
77. Qual foi a última vez que gastou muito dinheiro?
78. Quando foi a última vez que não dormiste?
79. O que pensaste quando me conheceste?
80. Como você acha que deve ser a seção de negócios em casa?
81. Como você mede as férias, o que você faz?
82. O que você gosta de fazer no fim de semana?
83. O que você acha de ter filhos?
84. A tua família sabe que me conheceste?
85. Você já fez um exame geral de saúde?

- 86.Você conhece e gosta de nadar?
 - 87.Quais são seus objetivos de carreira?
 - 88.Você ama sua cidade natal, está pensando em mudar de cidade, em que província gostaria de morar?
 - 89.Você saiu da cidade ou do exterior, para onde foi?
 - 90.Que tipo de programas de TV você gosta de assistir?
 - 91.Você joga jogos de azar e jogos de azar?
 - 92.Pode dizer-lhe algumas das séries que você assistiu no passado
- você é? etc.pense mais e crie perguntas.

CONSELHOS DE ESPECIALISTAS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

- 1) Dormir mais para o lado direito quando você dorme, porque deitado no lado esquerdo faz o coração cansado.
- 2) Não beba água parada, não agache a água ou sente-se para beber lentamente.
- 3) Ande em pé enquanto caminha, sente-se em pé enquanto está sentado, não crie o hábito de ficar quieto com o punho torto e deitar-se.
- 4) Mude sua roupa íntima todos os dias ou dois.
- 5) Evite o consumo excessivo de alimentos processados, especialmente aqueles com longa vida útil e muitos aditivos. Além disso, esteja atento aos seus hábitos de lanches e evite tornar-se dependente, mantendo o equilíbrio.
- 6) Tome cuidado para ficar na posição vertical depois de comer, deitar ou dormir é prejudicial à saúde, o que pode causar doença de refluxo em particular. É melhor esperar pelo menos 2-3 horas.
- 7) Deve lavar as mãos antes de comer, e ambas as mãos e boca devem ser lavadas depois de comer.
- 8) Alimente seu estômago com mais alimentos naturais. Por exemplo: Como leite, carne, iogurte, ovos, peixe, nozes, nozes, azeitonas, etc.
- 9) Ao comprar seus utensílios domésticos, como copos, pratos, bandejas, panelas, jarros, panelas, bules; pegue aqueles feitos de vidro em vez de plástico, alumínio, aço, se houver, são mais saudáveis. Aço inoxidável ou granito pode ser preferido se o material de vidro não for vendido.
- 10) Preste muita atenção à água que você bebe, analise a água da torneira, o que está limpo, o valor de PH está acima de 7.
- 11) Troque suas meias todos os dias ou a cada dois dias. Não use meias em casa quando sair. Deixe as meias que você usa em casa e as meias que você usa fora serem diferentes.

- 12) Escolha os naturais de sabão, shampoo e pasta de dente.
- 13) Descanse os olhos a cada 30 minutos enquanto estiver usando o computador e não exceda 3 ou 4 horas de uso diário do computador.
- 14) Dormir 5-6 horas por dia ou dormir 9-10 horas não é certo do ponto de vista da saúde, é ideal dormir 8 horas.
- 15) Deve ser visto a 1 metro de distância ao usar o computador e 4-5 metros de distância ao assistir televisão. Se você olhar para o computador à distância e o texto não for visto, aumente o tamanho da fonte a partir das configurações.
- 16) Não fique na posição fixa por mais de 30 minutos, mude de posição com frequência.
- 17) Os dentes devem ser escovados pelo menos 3 vezes ao dia. A pasta de dentes deve ser aplicada pouco à escova de dentes. A escovação deve levar 2-3 minutos com movimentos suaves. De tempos em tempos, os dentes devem ser limpos usando fio dental. Além disso, em consulta com o médico, os dentes podem ser limpos com uma escova de dentes de interface.
- 18) Além disso, coma menos sal e alimentos salgados.
- 19) Coma devagar mastigando muita comida, não coma em pé.
- 20) Não comer alimentos que são mais ou menos queimados.
- 21) Quando sua cabeça dói, não use analgésicos imediatamente, não se acostume a medicamentos, tente métodos naturais também. Por exemplo: Massagear a cabeça tomando um banho quente é muito bom, ou beber chá com limão ou dormir etc.
- 22) Não use cigarros, álcool e drogas, não os use nem uma vez, fique longe, não prejudique seu corpo.
- 23) Não toque sua mão em seus olhos, nariz e boca, os germes podem facilmente passar por aqui para o seu corpo.
- 24) Beba pelo menos dois litros de água por dia, mesmo que não tenha sede, beba muita água.
- 25) Afaste-se do ar ruim e ventile suas casas no verão e no inverno, a cada 2-3 horas.
- 26) Certifique-se de que sua escova de dentes, toalha, fibra de banho, vidro e placa são pessoais, não deixe que outros a usem.
- 27) Não coma demais, não encha o estômago.

28) Aprenda os valores calóricos dos alimentos, tente permanecer no peso ideal, preste atenção aos nutrientes de alta caloria e redução de peso. Também preste atenção à barriga, pesquise as causas da formação da barriga, coma conscientemente, se você tiver uma barriga, aprenda maneiras de derreter.

29) Não beba ou reduza bebidas ácidas, como cola e refrigerante, que causam algumas doenças estomacais. Em vez de beber, beba: água mineral, leite, sucos de frutas ou nabo. Prefere mais água.

30) Proteja-se da radiação do telefone celular, para isso: Mantenha suas conversas curtas, prefira mais mensagens, prefira fones de ouvido ou alto-falantes ao falar, use SAR, telefones com pouco valor de radiação, etc, desligue o telefone ou coloque-o no modo avião enquanto dorme à noite.

31) Lave o cabelo com sabão natural ou xampus naturais uma vez a cada 2-3 dias.

32) Limpe seus pés, orelhas e nariz todos os dias. Não use palitos de orelha ao limpar seus ouvidos.

33) Não faça seu banheiro em pé, limpe com água e papel higiênico, prestando atenção aos agachamentos e salpicos.

34) Não consuma seus alimentos ou bebidas quando estiverem muito frios ou muito quentes. Especialmente quando beber chá, café, não se apresse, espere esfriar e beba lentamente.

35) Tenha cuidado ao levantar itens pesados. Para isso; levante o peso uniformemente, não dobre da cintura ao levantar algo do chão, dobre os joelhos, mantenha o peso perto do seu corpo, às vezes obtenha apoio do corpo, não levante itens muito pesados, ajuda de outros.

36) Coma mais vegetais e frutas.

37) Escove a língua, especialmente as costas, com movimentos muito suaves e muito leves todos os dias.

38) Preste atenção aos distúrbios da postura, tome precauções. Mantenha as costas, pescoço e cintura eretos, enquanto está sentado, apoie a parte de trás da cintura com um travesseiro.

39) Proteja seu rosto do sol, hidrate sua pele com hidratantes naturais contra rachaduras e rugas.

40) Dê sangue, para que o corpo seja renovado. Doe sangue ou você também pode fazer um hacamat em consulta com o médico.

41) Não acorde à noite e beba água, beber água entre o sono não é benéfico para a saúde, se você estiver com muita sede, beba pouca água.

42) Não coma o jantar tarde, tente comer antes das 8:00.

43) Proteja-se da radiação, pesquise dispositivos que emitem radiação, aprenda e tome precauções.

44) Não coma carne todos os dias, mas apenas dois dias por semana.

45) Não prefira roupas apertadas, pode interromper a circulação sanguínea, causar aprisionamento de vasos e nervos.

46) Não use tecidos sintéticos. Por exemplo: Poliéster, nylon, rayon, acrílico, etc. Em vez disso, opte por tecidos naturais, como algodão, linho, lã, caxemira.

47) Beba muitos desses nutrientes, que são muito úteis: Leite, mel, tâmaras, nozes, nozes, peixe, repolho, alho, quinoa, ovos, iogurte, brócolis, azeite, cebola, semente preta, gengibre, figo, etc, abóbora, cenoura preta, amêndoa, kefir, romã, couve-flor, abacate, açafrão.

48) Preste atenção às escolhas de cores em seus utensílios domésticos, paredes, móveis, roupas, cores afetam significativamente o comportamento humano e a psicologia.

49) Não dependem de telefone, tablet ou computador, usá-los quando necessário. Não carregue jogos que causem dependência deles e você deve descansar os olhos ao usá-los, não os mantenha perto dos olhos.

50) Não coma o que quiser, consuma nutrientes benéficos para o corpo. Além disso, não coma as mesmas coisas todos os dias, diversifique a nutrição, coma comida suficiente e equilibrada.

51) 2-3 dias por semana, faça exercícios que ativem todos os seus músculos. Por exemplo: Exercícios de cintura e pescoço, exercícios de postura ereta, caminhada, corrida, ciclismo, natação, levantamento de peso, futebol, salto de corda, basquete, tênis, barfixes, flexões, transporte, etc. como.

- 52) Às vezes, respire profundamente no ar fresco, não respire pela boca, respirar pela boca é benéfico para a saúde não.
- 53) Mantenha sempre verdes em sua mesa.
- 54) Coma peixe uma vez por semana, faça disso um hábito.
- 55) Não se esqueça de lavar a roupa de cama, capas de edredão, toalhas, fronhas com frequência.
- 56) Preste atenção ao consumo desses nutrientes, não exagere: Batatas fritas, Enlatados, Margarina, Salsicha, Carnes processadas, Alimentos gordurosos trans, Sopas instantâneas, Confeccionários, Frutas e legumes secos, Sorvetes, Bebidas ácidas, etc, Pickles prontos, Salsichas, Bolos prontos, Gelibones, carnes grelhadas, etc.
- 57) O estresse deixa você doente, então afaste-se de trabalhos estressantes, afaste-se de pessoas que vão lhe causar estresse, pratique esportes, reserve um tempo para si mesmo. Encontre ambientes que façam você se sentir confortável, tranquilo e feliz.
- 58) Escrever; tomar precauções contra a picada de abelhas, carrapatos, escorpiões, cobras e moscas especialmente pontiagudas que transmitem doenças, e investigar e descobrir o que fazer em tais casos.
- 59) Durante o dia, limpe o nariz com frequência com água, não retire os pelos do nariz, apenas corte as partes periféricas e não confunda o nariz.
- 60) Limpe seu umbigo de vez em quando, você pode limpá-lo com vara de orelha, fibra ou água salgada.
- 61) Aproveite os antibióticos naturais contra a gripe, inflamação dos dentes, dor de garganta, infecções da boca, use-os de tempos em tempos. Por exemplo: Sálvia, alho, suco de romã, gengibre, cúrcuma, cebola, mel, própolis, vinagre de maçã, semente preta, etc.
- 62) Tome um copo de leite todos os dias ou a cada dois dias, transformando isso em um hábito.
- 63) Mantenha horários regulares para dormir, comer, descansar e usar o banheiro.
- 64) Não dirija por toda parte, prefira andar mais.
- 65) Não estique as unhas.
- 66) Leia livros sobre vida saudável para sua saúde e seja

informado.

67) Absolutamente ler um livro de primeiros socorros; em hemorragia interna e externa, ataque cardíaco, desmaios, transferência, choque, quando algo é inserido na garganta, envenenamento, asfixia, queimaduras na pele, etc, descubra o que fazer com fraturas e luxações, assista a vídeos informativos de primeiros socorros também.

68) Tome um banho a cada 2-3 dias, a água que você usa não deve estar muito quente, use água morna.

69) De vez em quando a triagem de saúde, sangue e urinálise, medir a sua pressão arterial, colesterol, açúcar no sangue, se você tem uma queixa ser examinado por um médico, o diagnóstico precoce é muito importante em doenças, é muito importante, não adie seus problemas de saúde.

70) Investigar como a cintura deve ser a cama certa, travesseiro e edredão para evitar que a dor no pescoço ocorra, aplicar.

71) Substitua seus utensílios domésticos enferrujados, arranhados e desgastados. Especialmente na cozinha: Preste atenção a itens como garfos, colheres, facas, panelas, panelas, pratos, copos, bandejas, bules, jarros.

72) Sempre pense positivamente, seja amigável e positivo, seja brincalhão, fique longe de ficar com raiva, pensamentos ruins e negativos.

73) Coma alimentos naturais, orgânicos, sem hormônios, sem OGM, bem como pesquise empresas naturais e não dopadas, compre de empresas confiáveis.

74) Para prevenir doenças infecciosas, como a gripe; Fique longe de lugares lotados, entre em contato com pessoas com sinais de doença, ventile constantemente seu ambiente, evite tremer, abraçar e beijar, especialmente durante o inverno.

75) Quando você tossir ou espirrar, feche a boca e o nariz com um guardanapo, feche-o com o interior do cotovelo se não houver guardanapo, mas definitivamente não pare e evite espirrar.

76) Preste atenção a esses lugares onde o micróbio é o mais; a

maçaneta da porta, dinheiro, torneira, controlador de televisão, sapatos, botões de elevador, veículos de transporte público, máquinas de dinheiro, tapetes, etc, chuveiros em academias e vestiários etc.

77) Torne-se membro de uma academia, pratique esportes, entre em contato com pessoas interessadas em esportes e exercícios, aproveite sua experiência, obtenha conselhos.

78) Nunca quebre alimentos ou objetos com casca dura com os dentes, como nozes e nozes.

79) Não consuma carne de porco e produtos, fique longe para sua saúde.

80) Faça uma viagem, vá a spas, entre em uma sauna, massageie.

81) Coma mais óleos vegetais em vez de gorduras animais, especialmente azeite.

82) Preste muita atenção a estas duas coisas perturbadoras que o próprio homem não tem consciência: O cheiro da boca e o cheiro do suor. Investigar as razões para a sua ocorrência, aprender maneiras de evitá-los, e aplicá-los.

83) Não se esqueça de escovar os dentes depois de comer na escola ou no trabalho.

84) Aprenda a técnica correta de escovação dos dentes, muitas pessoas perdem os dentes devido à escovação inadequada.

Esteja consciente, assista e aprenda os vídeos de escovação certos da internet, aplique-os e não se esqueça de limpar os dentes com fio dental de tempos em tempos.

85) Leia os ingredientes dos alimentos que você compra no mercado, pesquise os aditivos que são prejudiciais ao corpo, descubra. Não consuma alimentos preparados que contenham aditivos nocivos. Também nutrientes, sempre até a data de validade

olhe.

86) Reduza o consumo de pão, prefira pão integral ou pão integral mais do que variedades de pão.

87) Use perfume para cheirar bem. Escolha odores de alta qualidade, não prejudiciais à respiração e não incomodem as

pessoas.

88) Preste atenção à limpeza interna e externa de seus sapatos, limpe-os quando polvilhados, limpe o interior de seus sapatos com pano de tempos em tempos e também lave as palmilhas de seus sapatos uma vez por mês.

89) Tome cuidado para lavar legumes e frutas completamente antes de consumi-los, porque eles contêm resíduos de medicina agrícola, que causa doenças.

90) Investigar e aprender sobre as doenças mais comuns em seres humanos e as causas dessas doenças, as medidas necessárias a serem tomadas. Por exemplo: Hérnia, calcificação, câncer, pressão arterial, farangite, asma, ataque cardíaco, hemorragia cerebral, refluxo, úlcera, diabetes, etc.

91) Não coloque muito trabalho em si mesmo. Não deixe de fazer pausas curtas enquanto trabalha, sempre considere sua saúde. Lembre-se que não há grande riqueza da saúde.

92) Existem várias doenças profissionais relacionadas com cada profissão que ocorrem em processos longos. Esteja ciente disso, esteja ciente das doenças que ocorrem com frequência no longo processo relacionado à sua profissão, pesquise e tome precauções com antecedência.

93) Se o seu cabelo está caindo, consulte um médico, não demore, procure maneiras de evitá-lo. Por exemplo, pode ser benéfico esfregar óleo de semente preta, esfregar azeite ou esfregar óleo de alho.

94) Tome medidas para se proteger do calor esmagador do verão e do frio congelante do inverno, pense, pesquise, aplique.

95) Vá ao banheiro antes de dormir à noite.

96) Faça bochechos ocasionais contra germes e inflamação na boca e dentes. Por exemplo: Pode ser feito com água salgada, água de vinagre, sálvia, etc.

97) Quais nutrientes são bons para qual órgão do nosso corpo, pesquisa. Se você tem um órgão com o qual se sente desconfortável, consuma muitos desses nutrientes. Por exemplo:

Alguns nutrientes que são bons para o coração: Peixe, tomate, azeite, noz, noz, amêndoa, brócolis, romã etc.

Alguns nutrientes que são bons para o cérebro: Noz, peixe,

mirtilos, brócolis, açafrão, amêndoas, ovos, amendoim, etc.

Alguns nutrientes que são bons para o fígado: Alho, cenoura, espinafre, mirtilos, amêndoas, açafrão, repolho, azeitona, etc.

Alguns nutrientes que são bons para o estômago: Gengibre, hortelã, iogurte, repolho, banana, brócolis, batata, mel, leite, pêssego, etc.

Alguns alimentos que fortalecem a imunidade: Cebola, alho, brócolis, peixe, gengibre, amêndoa, semente preta, açafrão, repolho, cítricos, damasco, laranja, etc.

Alguns alimentos que são bons para os pulmões: Alho, gengibre, açafrão, eucalipto, tomilho, chifre de cabra, cenoura preta, suor, etc.

Alguns nutrientes que são bons para os intestinos: Damasco, caldo de osso, canela, hortelã, verduras, kefir, iogurte, peixe, alho, amêndoas, etc.

Alguns alimentos que são bons na garganta: Limão, gengibre, sálvia, alho, cebola, banana, hortelã, suco de romã, peru udi, etc.

Alguns nutrientes que são bons para a pele: Maçã, tomate, romã, pêra, azeite, cenoura, melancia, pimenta vermelha, etc.

Alguns alimentos que são bons para os olhos: Cenouras, tomates, espinafre, peixe, açafrão, salsa, abóbora, laranja, etc.

Alguns alimentos bons para os rins são: Abóbora, salsa, peixe, arroz, melancia, alho, couve-flor, repolho, etc.

Alguns nutrientes que são bons para o cabelo: Peixe, nozes, cenouras, grama corrente, romã, ovos, batatas, iogurte, abacate, semente preta, etc.

Alguns nutrientes que limpam as veias: Romã, gengibre, alho, açafrão, azeite, melancia, uvas, amêndoas, brócolis, mirtilos, etc.

98) Não coma constantemente a mesma comida fora (Por exemplo, repolho, frango vira, kebab), prefira comer refeições domésticas saudáveis, vegetarianas e suculentas com muitas vitaminas.

99) Aprenda os métodos de armazenamento e preservação de alimentos consumidos com frequência, quanto tempo permanece intacto e quantos graus de temperatura deve ser armazenado. Por exemplo: Carne, leite, mel, ovos, cebola, batata, pão, óleo, tomate, pimentão, berinjela, alface, pasta de tomate, etc.

100) Se possível, guarde a água em garrafas de vidro em vez

de plástico.

101) Investigar e descobrir o que fazer quando você está sozinho, comer e beber, se algo escapa para a traqueia, ou se alguém nas proximidades escapa para a traqueia.

102) Conheça a aplicação chamada manobra de Heimlich.

103) Têm pouco conhecimento de plantas medicinais. Leia livros, assista a vídeos, navegue e revise produtos, obtenha conselhos de pessoas experientes, não use fitoterapia inconsciente.

104) Pesquise, aprenda e aplique o que precisa de atenção para proteger a saúde de seus órgãos importantes. Por exemplo:

Para Manter a Saúde do Cérebro: Exercite-se regularmente, coma de forma saudável, durma regularmente, evite o estresse, pense positivamente, coma bons alimentos cerebrais, respire ar fresco, faça atividades que mantenham o cérebro em forma, etc. pesquise e aplique mais.

Para Manter a Saúde do Rim: Limite o consumo de sal, beba muita água, proteja os rins do frio, faça exercícios regularmente, não segure a urina por muito tempo e assim por diante.

Para Manter a Saúde dos Olhos: Proteja os olhos do sol e outros raios nocivos, não olhe atentamente para dispositivos eletrônicos e, ao usá-los, descanse os olhos a cada 20 minutos, faça exercícios oculares, não toque nas mãos, não toque nos olhos, não use óculos de má qualidade e não pesquise e aplique mais.

Para Manter a Saúde do Coração: Exercite-se regularmente, coma nutrientes que são bons para o coração, deite-se mais para o lado direito, evite fumar e beber álcool, evite o estresse, etc, em vez de carne vermelha, coma mais peixe e aplique mais.

Gastric Health: Coma devagar, não coma demais e mastigue bem

durante as refeições.

Evite bebidas alcoólicas e ácidas.

Não durma imediatamente após as refeições.

Faça exercícios regularmente.

Evite alimentos ricos em gordura e sal, etc. Pesquise mais.

Skin Health: Tome banho pelo menos duas vezes por semana.

Proteja sua pele dos raios prejudiciais do sol.

Evite cortes, contusões, feridas e queimaduras na pele.

Mantenha a pele hidratada.

Proteja-se contra produtos químicos, etc. Pesquise mais e aplique. Ear Health: Evite ambientes barulhentos.

Não deixe seus ouvidos úmidos.

Evite o uso de cotonetes.

Mantenha-se afastado de ambientes empoeirados, etc.

Pesquise mais e aplique. Lung Health:

Evite fumar. Limpe seus tapetes com um aspirador de pó pelo menos duas vezes por semana.

Evite ambientes sujos e poeirentos. Faça exercícios regularmente.

Respire ar limpo. Evite respirar pela boca.

Areje sua casa regularmente. Use máscara em locais com risco de doenças contagiosas ou em condições de ar sujo, etc. Pesquise mais e aplique.

CONSELHOS RELIGIOSOS GERAIS E CONSELHOS DA RELIGIÃO ISLÂMICA

1. Se você cometer um pecado, consciente ou inconscientemente, arrependa-se imediatamente, depois ore e peça perdão.
2. Nunca perca a esperança em Allah, continue pedindo ajuda a Allah com paciência e oração.
3. Cumpra suas promessas, não diga o que não fará.
4. Seja tolerante, sorria, perdoe, seja amável, humilde e modesto; não seja duro, grosseiro ou ferido.
5. Tome o exemplo do Profeta Muhammad em suas palavras, ações e moralidade, siga sua Suna.
6. Ao ler uma tradução comentada do Alcorão, leia lentamente e reflita, aplique o que aprendeu em sua vida.
7. Não se limite a traduções simples do Alcorão; você pode entender erroneamente ou interpretar alguns versículos. Leia também comentários detalhados, como exegeses em pelo menos cinco volumes.
8. Não amuar com as pessoas durante mais de três dias, perdoar e reconciliar os amuados, porque o amuo excessivo provoca ódio e inimizade.
9. Fale pouco, pois quem fala muito comete muitos erros; quem comete muitos erros comete muitos pecados; quem comete muitos pecados enfrenta castigo no dia do juízo.
10. Se você vir algo errado, não o ignore, corrija com as próprias mãos, se não puder, corrija com a língua, e se não puder fazer isso, rejeite-o de coração, orando.
11. Cumprimente e responda às saudações.
12. Faça um balanço todas as noites, examine o dia, corrija seus erros, arrependa-se.
13. Acredite no dia do juízo após a morte, tema-o, tente não cometer nenhum pecado, seja piedoso. Quem faz o bem, mesmo

que seja do peso de um átomo, verá, e quem faz o mal, mesmo que seja do peso de um átomo, verá.

14. Não discuta sobre temas dos quais você não tem conhecimento.

15. Não faça tudo o que sua alma deseja. Encontre o equilíbrio. Fazer tudo o que sua alma deseja, dizer "Eu faço o que quero", é ignorância. A alma sempre incita ao mal. Obedeça suas paixões, desejos, vontades e prazeres leva a maus hábitos. Eduque sua alma e busque maneiras de discipliná-la. Seu maior inimigo é sua própria alma; se você a dominar, estará em paz.

16. Não insulte ninguém, não profira maldições e não amaldiçoe ninguém.

17. Quando a vida é tão curta, não encurtem os vossos favores e prolonguem as vossas ambições.

18. Não machuque as pessoas, e em público, não destaque os erros de ninguém.

19. Pesquise como realizar a peregrinação, aprenda suas condições e cumpra-as assim que estiverem completas.

20. Não difame ninguém, seja sempre verdadeiro, não engane ninguém, não use trapaças, seja uma pessoa confiável, nunca minta, pois mentir é um pecado detestável.

21. Evite adultério, pois é um dos grandes pecados. Proteja sua castidade, afaste-se das coisas que podem levar ao adultério. Não se entregue à ira divina por prazeres efêmeros; case-se e não atrase o casamento.

22. Cumpram as cinco orações obrigatórias pontual e regularmente. Dêem grande importância à oração, pois não orar é um dos grandes pecados.

23. Nos dias de festa, levantem cedo, vistam roupas limpas, usem perfume, sejam simpáticos, reconciliem aqueles que estão em desavença, sejam hospitaleiros com os convidados e visitem os túmulos. Visitem seus pais, amigos, parentes e vizinhos.

24. Não zombem de ninguém, não usem apelidos ofensivos, não menosprezem ninguém, respeitem todas as ideias, não pratiquem a exclusão racial e não adotem um comportamento arrogante.

25. Não falem mal dos outros na ausência deles. A difamação é um pecado proibido. Mantenham distância daqueles

que difamam e dos ambientes onde a difamação ocorre, pois se vocês ouvirem a difamação, se tornarão cúmplices do pecado.

26. Não escutem secretamente ninguém e, quando perceberem um defeito em alguém, não o revelem aos outros.

27. Não rezem para impressionar os outros, mas rezem com humildade e sinceridade. Realizem a oração pontualmente e não a adiem até o final do prazo. Também aprendam os significados de todas as suratas, versículos e orações que recitam durante a oração.

28. Lembrem-se constantemente de Allah e mencionem-No. Pois os corações encontram paz ao mencionar Allah. Nosso Senhor diz no Alcorão: "Lembraí-vos de Mim, que Eu vos lembrarei". Em outras palavras, se mencionarmos Allah, Ele se lembrará de nós, não nos abandonará e responderá rapidamente às nossas necessidades.

29. Nosso Senhor diz no Alcorão: "Rezemos para se lembrarem de Mim". A oração é uma grande forma de lembrar Allah; devemos aumentar a oração, além das obrigatórias, também devemos realizar orações voluntárias.

30. Mantenham suas casas limpas como se houvesse convidados chegando e seus corações puros como se a morte estivesse próxima.

31. Este mundo é um lugar de teste. Todas as nossas ações são testes. Lembrem-se de que a prosperidade, a dificuldade, a saúde, a doença, o sucesso e o fracasso são testes. Sejam agradecidos, pacientes, fortes e nunca se rebelem.

32. Durante o mês do Ramadã, observem todos os jejuns obrigatórios, não quebrem nenhum jejum, pois não jejuar é um dos grandes pecados.

33. Abandonem todos os tipos de pecados, pequenos ou grandes, e afastem seus olhos de imagens proibidas, suas línguas de palavras inúteis e seus ouvidos de sons ruins.

34. Para aprender sobre a religião islâmica, certifiquem-se de ler estes livros importantes:

Informações básicas sobre a religião (Pode ser uma publicação opcional)

A vida do Profeta Muhammad (Pode ser uma publicação opcional)

Como Deus quer que um servo seja (Autor: İsmail Mutlu)
 Ética islâmica (Pode ser uma publicação opcional)
 História do Islã (Pode ser uma publicação opcional)
 História das escolas de pensamento islâmicas (Pode ser uma publicação opcional)
 O Alcorão por temas (Autor: Ömer Özsoy)
 Catecismo islâmico (Pode ser uma publicação opcional)
 Livro de Hadith (Pode ser uma publicação opcional)
 Crenças islâmicas (Pode ser uma publicação opcional)
 El Edebül Müfred (Autor: Buhari)
 Riyazü's Salihin (Pode ser uma publicação opcional)
 Tradução e comentário do Alcorão (Pode ser uma publicação opcional)
 Risale-i Nur (Pode ser uma publicação opcional)
 História das religiões (Pode ser uma publicação opcional)
 A Alquimia da Felicidade (Gazali)
 História dos profetas (Pode ser uma publicação opcional)
 35. A vida é um sono; o ser humano desperta ao morrer. Aja cedo, acorde antes de morrer.
 36. Tente estar frequentemente em estado de purificação, faça a ablução antes de cada oração e, se estiver em estado de impureza ritual (juno), tome imediatamente um banho completo de purificação.
 37. Dê o Zakât obrigatório a cada ano, calculando a porcentagem dos seus bens.
 38. Pesquise e estude as civilizações destruídas no passado, que sofreram a ira de Allah, e aprenda com elas.
 39. Estenda a mão aos pobres, órfãos, desamparados, endividados; dê generosamente esmolas e gaste no caminho de Allah, invista para o seu futuro. Se você ajudar os outros, Allah também o ajudará e multiplicará a sua recompensa.
 40. Cubra suas partes íntimas, preste muita atenção à sua vestimenta, seja modesto, não ultrapasse os limites estabelecidos por Allah.
 41. Não permita que seu coração se endureça espiritualmente, impedindo-o de ver, entender e ouvir a verdade. Especialmente, o coração daquele que não ora e comete pecados se endurece, adoece espiritualmente, a cobiça mundana se instala,

o amor por Allah se vai, o prazer na adoração desaparece, o temor a Allah não vem à mente, ele não tira lições do que vê, não entende nem apreende o que lê e aprende.

42. Trate bem seus pais, não lhes diga sequer uma palavra de raiva, faça o bem, evite palavras ofensivas e ações prejudiciais. Quando envelhecerem, fiquem pobres ou não puderem mais trabalhar, certifique-se de atender a todas as suas necessidades.

43. Não procure descobrir as falhas e segredos dos outros e não quebre o coração de ninguém.

44. Não fuja da testemunha e não fique em silêncio diante da injustiça.

45. Ao se casar, escolha alguém que tema a Allah.

46. Preste atenção à sua raiva, controle-a, não fale com raiva, mude o seu ambiente, pois, com raiva, uma pessoa pode perder o controle e cometer pecados. Além disso, não tome decisões importantes quando estiver com raiva.

47. Não perca a oração da manhã, tome todas as precauções para se levantar para a oração. Por exemplo: não durma até tarde, coloque um alarme no seu telefone, peça a alguém em casa para acordá-lo para a oração, etc.

48. Preste atenção aos seus gastos, evite o desperdício, pois o homem prestará contas de seus atos. Não se entregue ao luxo, evite o desperdício na comida, nas roupas, nos bens, no uso da água, nos casamentos, nas festas. Não desperdice seu dinheiro, não compre o que não precisa.

49. Não associem parceiros a Allah, evitem o politeísmo; Allah é único, não tem semelhantes nem parceiros. Quando rezarem, peçam ajuda apenas a Allah, não a seres abençoados.

50. Tenham cuidado ao usar a palavra e o humor, não imitem de maneira ofensiva. Não digam mentiras ou coisas falsas para fazer as pessoas rirem; tomem o Profeta como exemplo, nosso Profeta fazia humor dizendo a verdade sem ser ofensivo.

51. Estudem a vida de nosso Profeta Muhammad, tomem-no como exemplo em todos os aspectos e enviem frequentemente saudações e bênçãos a ele.

52. Prestem atenção nos temas que os ocupam. Saibam que se não se ocuparem do que é correto, o falso os ocupará.

53. Vão à mesquita sempre que possível; rezem, participem

de conversas, não faltem à oração de sexta-feira. Entrem na mesquita com a purificação ritual, roupas limpas e meias limpas. Lembrem-se de Allah na mesquita; evitem conversas perturbadoras, disputas barulhentas e risadas altas.

54. Pare de acumular bens pensando que não estarão disponíveis no futuro ou que serão caros. Não façam estoque que possa causar problemas no mercado. Acima de tudo, não armazenem bens necessários para a população, o que poderia causar aumentos de preços.

55. Pesquise e siga um dos quatro madhahib islâmicos (Xafi'i, Hanafi, Maliki, Hanbali) que orientam e guiam. Investigue e compreenda por que é necessário aderir a um madhhab. Por exemplo, é possível ler um livro histórico sobre os madhahib.

56. Acreditem em Allah, em Seus profetas, em Seus livros, em Seus anjos, no Dia do Juízo. Acreditem também no destino (Kader); que tudo de bom e ruim, doce e amargo, vivo e morto, útil e inútil acontece pelo conhecimento, desejo, poder, destino e criação de Allah, e que não há criador além de Allah.

57. Tratem bem seus vizinhos, façam o bem a eles, cumprimentem-nos, perguntem como estão, não os incomodem.

58. Lembrem-se de Allah em particular, em público, de pé, sentados e deitados, glorifiquem-no.

59. Não rompam seus relacionamentos com seus parentes, romper os laços familiares é uma situação que Allah não aprova. Visitem seus parentes de vez em quando, perguntem como estão, façam o bem a eles, ajudem-se mutuamente.

60. Não tenham medo de Satanás, considerem-no como um inimigo, não deem ouvidos às suas insinuações e busquem constantemente refúgio em Allah contra Satanás.

61. No casamento, é importante lembrar que existem certos direitos e deveres entre os cônjuges, e é necessário ter consciência disso, prestando atenção nas ações, palavras e decisões. Por exemplo, algumas dessas responsabilidades incluem:

Responsabilidades da Mulher para com o Marido:

Tratar o marido com respeito.

Manter em segredo os segredos e fraquezas do marido.

Ser alegre e amável com o marido.
 Se adornar apenas para os olhos do marido.
 Exercer moderação nos ciúmes.
 Não tomar decisões sem consultar o marido.
 Esforçar-se para entender o marido e ser companheira em seus problemas.
 Fazer esforços para transformar o lar em um santuário pacífico.
 Manter a limpeza, cuidar da aparência e vestir-se bem para o marido.
 Evitar conflitos e não ser obstinada.
 Demonstrar paciência e tolerância diante da adversidade.
 Evitar gastos significativos sem consultar o marido.
 Não frequentar lugares que o marido desaprova.
 Manter a ordem e organização.
 Estar ciente das preferências e aversões do marido e agir de acordo.
 Estar contente e satisfeita com o que está disponível.
 Não tentar corrigir ou mudar o marido contra a vontade dele.
 Evitar desperdícios e gastos desnecessários.
 Mostrar respeito pelos familiares do marido.
 Responsabilidades do Marido para com a Mulher:
 Tratar a esposa com gentileza e evitar a violência.
 Manter em segredo os segredos e vulnerabilidades da esposa.
 Evitar comportamentos rudes e palavras ofensivas para com a esposa.
 Evitar desperdícios e gastos desnecessários.
 Mostrar respeito para com a esposa.
 Ser alegre e amável para com a esposa.
 Evitar conflitos e não ser obstinado.
 Auxiliar a esposa nas tarefas domésticas.
 Não empreender tarefas sem consultar a esposa.
 Esforçar-se para entender a esposa e compartilhar em seus problemas.
 Fazer esforços para criar um ambiente doméstico pacífico.
 Exercer moderação nos ciúmes.
 Evitar tentativas de corrigir ou mudar a esposa contra seus desejos.

Fazer pedidos de maneira suave e cortês em vez de dar ordens.

Manter a limpeza, cuidar da aparência e vestir-se bem para a esposa.

Ser ordenado e organizado.

Ganhar renda lícita, fornecer sustento lícito e comprar roupas lícitas.

Garantir a segurança da esposa e cobrir todas as despesas dela.

Mostrar respeito pelos familiares da esposa.

Demonstrar paciência e tolerância diante da adversidade.

62. Esteja consciente; aprenda todos os desejos, comandos e proibições de Allah, assim como todas as responsabilidades que foram atribuídas aos seres humanos, e cumpra com seus deveres.

63. Faça apenas de Allah, de Seu Profeta e dos crentes seus amigos e aliados.

64. Ore a Allah todos os dias, peça-Lhe por tudo o que precisa. Aprenda e memorize todas as orações do Alcorão e aquelas ensinadas pelo Profeta Muhammad.

65. Agradeça sempre a Allah, não seja ingrato.

66. Afaste-se dos meios de ganhos ilícitos. Evite jogos de azar, jogos de sorte, mercado negro, preços excessivos, comércio de bens ilícitos, roubo, corrupção com subornos e juro. A moeda mais pura, lícita e abençoada é aquela que uma pessoa ganha com seu próprio trabalho, com seu próprio esforço e com o suor de sua testa.

67. Não consulte videntes, adivinhos, e não os apoie.

68. Faça o possível para realizar as orações em congregação (para os homens), e sempre que possível, ore na mesquita em congregação.

69. Seja sempre justo em todas as coisas, não faça injustiças a ninguém, não viole os direitos dos outros.

70. Ensine a religião aos seus irmãos que não a conhecem, não complique a religião e não caia no extremismo.

71. Evite cigarro, álcool e drogas. Seu próprio corpo é um depósito de confiança, então não cause dano a ele deliberadamente.

72. Aprender o que é o shirk, ter cuidado com o shirk, não

dizer frases que possam causar shirk.

73. Não se envolva em ações das quais não poderá dar conta. Tema esse grande tribunal onde Allah mesmo será a testemunha.

74. O jejum é um ato de adoração com grandes recompensas. Além do mês de Ramadã, também jejue, aprenda os jejuns voluntários recomendados pelo Profeta e jejue-os abundantemente.

75. Quando alguém próximo fica doente, vá visitá-lo. Mantenha as visitas curtas, fale coisas agradáveis na presença do doente, ore pela sua recuperação, pergunte se precisa de algo e ajude-o se necessário.

76. Preste atenção às palavras que utiliza ao falar, pois algumas palavras podem colocar a fé em perigo e até afastar as pessoas de sua religião. Exemplos de frases: "Este lugar foi esquecido por Alá", "Eu nem conseguiria entrar no paraíso com ele", "O deus deste lugar sou eu", "Alá está nos fazendo injustiça", "O servo não é socorrido até que esteja em apuros", etc.

77. Quando um ente querido falece, aceite o destino de Alá. Não se rebele contra Alá. Gritar, protestar, desanimar com a vida, dizer que não posso viver sem ele não está correto. Lembre-se de que todos morrerão por alguma razão e que, se não houvesse a morte, a vida perderia toda a sua beleza.

78. Quando um parente falece, vá expressar suas condolências. Respeite as tradições de condolências. Por exemplo, expresse suas condolências, forneça o apoio financeiro e moral necessário aos familiares do falecido, evite fazer piadas ou rir durante as condolências, mantenha as visitas curtas, não coma durante as condolências e evite qualquer comportamento que possa cansar ou causar despesas desnecessárias aos familiares do falecido.

79. Não adie as boas ações que pode fazer antes que a morte chegue.

80. Quando uma pessoa morre, três coisas seguem-na para a sepultura: A sua família, os seus bens e as suas ações. Duas delas regressam e uma fica com ele. A família e os bens regressam, mas as obras ficam com ele.

81. Não se restrinja apenas aos livros de um único erudito, leia também os livros de outros eruditos famosos.

82. Aprenda e pratique nossas responsabilidades para com Allah, nossas responsabilidades para com o Profeta, nossas responsabilidades para com o Alcorão, nossas responsabilidades para com os pais, nossas responsabilidades para com os irmãos, nossas responsabilidades para com os parentes, nossas responsabilidades para com os vizinhos, nossas responsabilidades para com os filhos, nossas responsabilidades para com os amigos e companheiros, nossas responsabilidades para com o meio ambiente e os seres vivos, e nossas responsabilidades para com a nação e a comunidade. Por exemplo, algumas de nossas responsabilidades incluem:

Responsabilidades para com Allah:

Acreditar em Allah e aceitar Sua existência e unicidade.

Seguir e implementar os mandamentos e proibições de Allah.

Adorar Allah, prostrar-se diante Dele, confiar Nele, lembrar Dele em todos os momentos e expressar gratidão por Suas bênçãos, etc.

Responsabilidades para com o Profeta:

Acreditar nele como o último profeta.

Seguir o caminho que ele mostrou, seguir sua Sunnah.

Amá-lo e respeitá-lo, enviar bênçãos a ele, etc.

Responsabilidades para com o Alcorão:

Acreditar que o Alcorão é a palavra de Allah e o último livro divino enviado.

Acreditar que o Alcorão chegou até nós sem distorção ou mudança.

Acreditar que as regras do Alcorão continuarão até o Dia do Juízo.

Esforçar-se para implementar o Alcorão em todos os aspectos da vida, ler e entender seus significados, seguir suas diretrizes e evitar suas proibições, etc.

Responsabilidades para com os pais: Tratar bem os pais, falar com respeito dentro do quadro da etiqueta e boas maneiras, ser humilde na presença deles, abster-se de sequer dizer "uf" (expressando irritação), ser alegre, pedir misericórdia para eles a Allah, prover todas as suas necessidades quando não puderem

mais atendê-las, abster-se de falar mal deles, não ir longe sem sua permissão, buscar seu consentimento, lembrar deles com bondade após a morte deles, rezar por eles, etc.

Responsabilidades para com os irmãos: Mostrar respeito aos irmãos mais novos, ser compassivo com os mais jovens, ajudar nos estudos, fornecer orientação, evitar palavras e ações prejudiciais, promover um amor sincero e união entre os irmãos, apoiar uns aos outros nos momentos difíceis e praticar o bem mutuamente, etc.

Responsabilidades para com o meio ambiente e seres vivos: Manter o ambiente limpo, não poluir a água, o solo e o ar, alertar aqueles que poluem o ambiente, preservar áreas verdes, não prejudicar animais, não interferir nos habitats dos animais, relatar animais feridos aos veterinários, entregar resíduos recicláveis às instalações relevantes, escolher produtos ecologicamente corretos, etc.

Responsabilidades para com parentes: Mostrar amor e respeito aos parentes, ajudar aqueles em necessidade, não esquecer os parentes, visitá-los ocasionalmente, ligar para aqueles que estão distantes para perguntar sobre seu bem-estar, visitá-los quando estão doentes, participar de seus funerais, falar palavras gentis, mostrar um rosto sorridente, reconciliar em caso de discórdia, evitar palavras e ações que possam criar discórdia entre os parentes, etc.

Responsabilidades para com amigos: Respeitar os pensamentos dos amigos, não divulgar seus segredos, correr para ajudar em momentos difíceis, compartilhar alegrias e tristezas, visitá-los quando estão doentes, participar de seus funerais, ser grato e não esquecer as gentilezas recebidas, retribuir a bondade com bondade, evitar apelidos, abster-se de palavras e ações prejudiciais, não subestimá-los, etc.

Responsabilidades para com os filhos: Alimentar e criar os filhos de maneira saudável, preservar sua saúde física e mental, não alimentá-los com comida proibida, dar a eles um bom nome, fornecer uma boa educação, ensinar boas maneiras, ensinar a rezar e outras obrigações religiosas, educá-los e capacitá-los profissionalmente, tratar os filhos de maneira igual sem discriminação, mostrar amor aos filhos, lidar com seus

problemas, casá-los quando atingirem a idade adequada, etc.

Responsabilidades para com os vizinhos: Evitar fazer barulho e causar desconforto, ser alegre, falar palavras gentis, visitar os doentes, participar dos funerais, ajudar aqueles que precisam, praticar o bem, cumprimentar e perguntar sobre seu bem-estar sempre que encontrá-los, compartilhar alegrias e tristezas, proteger a propriedade, vida, honra e reputação do vizinho como se fossem suas próprias, não investigar seus defeitos, perdoar seus erros, não causar nenhum dano às suas casas, paredes, jardins e mantê-los limpos, etc.

Responsabilidades para com o país e a nação: Pagar impostos, manter a unidade e solidariedade, garantir a paz e tranquilidade, cumprir o serviço militar, não participar de atividades ilegais, obedecer às regras legais, defender o país, valorizar nossa língua, bandeira, valores e cultura, ser um bom cidadão que contribui para a manutenção da ordem, amar o país, obedecer às leis, participar de eleições, trabalhar para o desenvolvimento e progresso de nossa nação, desempenhar um papel ativo na resolução de problemas sociais, aprender a história, geografia, cultura e outras informações importantes sobre nosso país, não causar danos à propriedade estatal, etc.

83. Ame o seu irmão na fé não por qualquer benefício, mas apenas pela satisfação de Allah.

84. Saiba que esta vida mundana é um teste, passageira, enganadora, e a verdadeira vida é a eterna na vida após a morte.

85. Seja curioso, esteja sempre inquisitivo, por vezes retire-se para a solidão, contemple, questione a vida e pergunte sobre seu significado. Por exemplo, faça a si mesmo as seguintes perguntas e outras mais, e busque respostas: Por que a humanidade foi criada? Por que o Paraíso e o Inferno foram criados? O que acontece após a morte? Por que Adão e Eva foram expulsos do paraíso? Pelo que seremos responsabilizados? Por que Satanás sussurra aos humanos? Por que o Alcorão foi revelado? Por que foram enviados profetas? Por que surgiram diferentes escolas de pensamento? Por que não podemos ver Deus? Por que a humanidade está sendo testada?

86. Nunca alimente o pensamento de matar alguém por motivos como vingança, ódio, assédio, roubo, dívida, fraude,

vingança, arrogância, etc., pois nosso Senhor declara no Alcorão: "Quem matar intencionalmente um crente terá como retribuição o Inferno, onde permanecerá eternamente."

87. Evite a avareza, seja sempre generoso, compartilhe, dê presentes, ajude os necessitados, empreste aos que precisam, sacrifique e distribua, hospede iftars e doe para organizações de caridade.

88. Não instigue ou contribua para a discórdia, agitação, conflito ou sedição que perturba a harmonia entre as pessoas; afaste-se e não cause tais perturbações.

89. Preserve seu coração durante a oração, sua língua na companhia de pessoas, suas mãos à mesa e seu olhar nas casas dos outros.

90. Recite regularmente esta prece: "Ó Allah, concede-nos bondade e beleza tanto neste mundo quanto no além, proteja-nos do tormento do Inferno, perdoa-me, minha mãe, meu pai, meus irmãos e todas os crentes."

91. Pesquise profundamente, leia extensivamente, aprenda e evite ser inflexível ou prejudicial em relação à religião. O único obstáculo que impede uma pessoa de ver a verdade é o preconceito.

92. Tudo o que vem de Allah é intrinsecamente bom ou se torna bom em suas consequências. A doença, a velhice e a morte também são boas, pois vêm Dele.

93. Realize cada tarefa da melhor forma, esforce-se, tome precauções. Em seguida, confie essa tarefa a Allah, tenha confiança Nele e espere o resultado de Allah. Aceite o que Allah destina. Diga sempre dentro de si mesmo: "O que meu Senhor determinar é o melhor para mim."

94. Não desperdice o mês do Ramadã; utilize-o da melhor forma possível. Para alcançar isso, observe todos os seus jejuns, realize as cinco orações diárias em congregação na mesquita, leia livros religiosos, recite abundantemente o Alcorão, faça orações voluntárias e participe das orações de Tarawih, reflita sobre suas ações passadas, arrependa-se sinceramente de seus pecados, participe frequentemente da lembrança de Allah, envolva-se em discussões religiosas na mesquita, busque o perdão e faça dua, ajude os pobres, órfãos, aqueles sem apoio, os doentes e os

necessitados, e forneça refeições para o iftar. Considere entrar em retiro espiritual (itikaf) e mais.

95. Mesmo que você saiba que algo é verdadeiro, não persista na falsidade ou no pecado. Não seja teimoso.

96. Dê caridade apenas por amor a Allah, não para se exibir ou para que outros vejam.

97. Ajude aqueles mais jovens do que você em todos os aspectos, mostre amor, compartilhe suas experiências, guie-os e aconselhe-os.

98. Não há desforra em vida. Depois da morte, não retornaremos ao mundo para outra prova. Portanto, seja sábio, esteja atento às suas decisões, permaneça no caminho certo, evite os caminhos errados, aplique o Alcorão à sua vida, siga o caminho do Profeta Muhammad, abstenha-se de ações lamentáveis e seja muito cauteloso com os pecados graves.

99. Sempre mostre respeito àqueles mais velhos do que você. Procure sabedoria nas palavras dos mais velhos, não aja como se soubesse melhor e sempre se beneficie de suas experiências.

100. Quando estiver doente, não reclame nem se rebele contra Allah. Nenhuma desgraça, calamidade ou doença que nos atinja nesta vida é aleatória ou sem propósito. Tudo está predestinado pelo destino eterno com um plano e uma sabedoria específicos. Considere qualquer aflição ou doença como uma manifestação da misericórdia divina. Veja-a como uma oportunidade para apreciar o valor da saúde, um lembrete para aqueles que esquecem o mundo e a outra vida, um aviso divino eventual para corrigir nosso caminho, um meio para purificar os pecados e buscar o perdão, e um meio para reconhecer nossa dependência de Allah, fomentando a paciência e a gratidão.

101. Seja sincero, ou seja, priorize apenas o prazer de Allah em todas as suas ações e palavras, e seja genuíno em sua fé e ações.

102. De acordo com o que é mencionado no Alcorão, devemos acreditar no invisível, ou seja, ter uma fé sincera e de coração no domínio espiritual, que está além da percepção dos sentidos, incluindo entidades como Allah, a revelação, o destino, o Dia do Juízo, eventos na sepultura, ressurreição, a ponte (sirat),

o paraíso, o inferno, os anjos e a alma.

103. Esteja contente com o que você tem, não cobiçe os ganhos dos outros, expresse gratidão pelo que possui e evite ser ganancioso.

104. Troque presentes com seus entes queridos, pois os presentes aumentam o amor e afeição, dissipam sentimentos de animosidade e ódio.

105. Allah ama aqueles que fazem as coisas lindamente. Esforce-se para realizar suas tarefas da maneira mais correta, sólida e bela possível, dando o seu melhor. Lembre-se de que os seres humanos serão responsáveis por suas ações. Por exemplo, nos negócios, evite a fraude, o elogio excessivo dos bens, a mentira sob juramento, ocultar defeitos no produto, manipular medidas ou pesos e cobrar excessivamente aqueles que não estão cientes das condições do mercado.

106. A riqueza do rico é um meio de teste. Parte da riqueza do rico pertence ao pobre. Esse direito foi confiado ao rico como um depósito. Deve-se pagar uma dívida àqueles em necessidade, aos pobres, aos órfãos, resumindo, aos necessitados. O depósito deve ser devolvido ao seu proprietário, não acumulado por avareza ou egoísmo.

107. Não jure falsamente; jurar falsamente é um grande pecado.

108. Pesquise a história dos hadiths e depois leia livros que contenham muitos hadiths autênticos.

109. Inicie cada tarefa dizendo "Bismillah" (Em nome de Allah).

110. Somos servos de Allah; voltaremos a Ele. Ele é o dono de tudo. Devemos agir de acordo com o que Allah desejou.

111. Especialmente durante os casamentos, afaste-se de costumes, tradições e práticas que levem ao pecado e à extravagância.

112. Não seja implacável nem duro de coração. Mostre misericórdia àqueles abaixo de você para que aqueles acima de você também mostrem misericórdia. Por amor a Allah, perdoe para que Allah também o perdoe.

113. O nosso Senhor diz no Alcorão: "Dize: Que seria do meu Senhor para vós, se não fosse pelas vossas súplicas?" e

"Invoquem-Me e Eu vos atenderei." Não negligenciem a oração, peçam a Allah por todas as vossas necessidades. De tempos em tempos, recitem esta abrangente súplica.

Uma bela oração

Ó Allah! Busco refúgio em Ti contra a pobreza, avareza, covardia, preguiça, conhecimento inútil, olhos que não derramam lágrimas, corações que não tremem, todas as doenças, provações da vida, endividamento, orações não respondidas, desejos insaciáveis, comportamento egoísta na velhice, cair na opressão, lamentar o passado e preocupar-se com o futuro. Protege-me da pobreza que induz à rebelião e da riqueza que corrompe.

Ó Allah! Enriquece-me com conhecimento, embeleza meu caráter com bondade e concede-me piedade!

Ó Allah! Retira-nos deste mundo com martírio e fé! Deixa-me sentir a fragrância do Paraíso e participar de suas bênçãos. Concede-nos o bem neste mundo e no Além e protege-nos do castigo do Inferno!

Ó Allah! Faz-nos amigos dos Teus amigos e inimigos dos Teus inimigos!

Ó Allah! Perdoa todos os meus pecados, pequenos e grandes, cometidos e a cometer, abertos e ocultos!

Ó Allah! Remove a raiva e o ódio do meu coração, protege-me de provações enganosas e desviadoras!

Ó Allah, o Transformador de corações! Direciona os nossos corações para a obediência a Ti! Faz-nos submissos a Ti e gera, dos nossos descendentes, uma nação obediente a Ti!

Ó Allah! Busco refúgio em Ti contra a separação, hipocrisia e todas as formas de más maneiras!

Ó Allah! Protege-me da avareza da minha alma, do seu desperdício e das suas dúvidas!

Ó Allah! Mostra-nos a verdade como ela é e capacita-nos a segui-la; mostra-nos a falsidade como ela é e ajuda-nos a evitá-la!

Ó Allah! Desejo que o resultado de tudo o que decretas para mim seja bom!

Ó Allah! Protege-me do mal dos opressores e das artimanhas dos hipócritas!

Ó Allah! Aumenta o meu conhecimento e, depois de me

guiares, não deixes o meu coração desviar-se para falsas crenças!

Ó Allah! Protege-me da opressão dos governantes, das artimanhas de Satanás e dos erros da minha língua!

Ó Allah! Purifica o meu coração da hipocrisia, as minhas ações do exibicionismo; afasta os meus olhos de olhares traiçoeiros!

Ó Allah! Torna os meus ganhos lícitos e faz-me contente! Não me leves deste mundo até que estejas satisfeito comigo!

Ó Senhor! Concede-nos paciência, coragem e perseverança, e ajuda-nos contra os incrédulos!

Ó Senhor! Não permitas que as nossas almas nos desviem!

Ó Allah! Suaviza o meu coração com arrependimento, não o endureças como uma pedra!

Ó Senhor! Só Te adoramos a Ti e só procuramos ajuda em Ti!

Ó Senhor! Sou fraco; fortalece-me! Sou humilhado; honra-me! Sou necessitado; provê para mim!

No dia em que muitos rostos se iluminarão ou se escurecerão, faz o meu rosto brilhar com a Tua luz, Ó Senhor!

Ó Senhor! Busco refúgio em Ti do mal dos meus ouvidos, dos meus olhos, da minha língua e do meu coração!

Ó Senhor! Não permitas que os nossos corações se desviem depois de nos teres guiado! Concede-nos a Tua misericórdia da Tua própria presença!

Ó Senhor! Não nos responsabilizes se esquecermos ou cometermos um erro!

Ó Allah! Estou satisfeito contigo, sê Tu também satisfeito comigo! Concede o arrependimento antes da morte e facilita no momento da morte! Permite que alcance a salvação no lugar do julgamento!

Que o Alcorão seja para nós um escudo contra o fogo do inferno, um companheiro no paraíso e um guia em todas as ações justas, Ó Allah!

Procuro conhecimento útil, sustento abundante e cura de todas as doenças e problemas de Ti, Ó Allah!

Ó Allah! Fiz injustiça à minha alma; perdoa-me. Certamente, Tu és o melhor dos perdoadores

Senhor! Guia-me para a verdade, afasta-me da opressão e retira o medo de mim. Inclui-me entre aqueles a quem guiaste, a

quem concedeste bem-estar e a quem fizeste amigos! Ó Alá!
Apresenta o meu registo do lado direito e facilita a minha conta.
Ó Alá! Concede-me o privilégio de ouvir e aderir às palavras mais
belas. Ó Alá! Guarda o meu pescoço do fogo, preserva-me das
correntes e anéis do inferno. Ó Alá! No dia em que os pés
escorregarem sobre a ponte do Siraat, mantém firmes os meus
pés! Ó Alá! Aceita as minhas ações, perdoa os meus pecados e
torna os meus ganhos ilimitados! Banha-me com a tua
misericórdia, bênçãos, e abriga-me sob o dossel do teu Trono! Ó
Alá! Busco o Paraíso e as suas bênçãos de Ti, e procuro refúgio
em Ti contra o inferno e a sua fúria. Ó Alá! Tu és o mais
compassivo e amas o perdão; perdoa-me também! Abre as portas
da tua misericórdia para mim! Ó Alá! Assim como afastaste o
Leste do Oeste, da mesma forma, afasta-me dos meus pecados!
Perdoa todos os meus pecados, pequenos e grandes, os primeiros
e os últimos, os ocultos e os evidentes! Ó Alá! Faz de nós entre
os teus servos sinceros! Que o que está no meu coração seja bom
para mim, e que o que é bom para mim seja agradável ao meu
coração. Ó nosso Senhor! Concede-nos o que nos prometeste
através dos teus profetas e não nos humilhes no Dia do Juízo. Ó
Alá! Inspira-me o temor de Ti, perdoa os meus pecados; onde
quer que eu esteja, guia-me pelo bom caminho! Ó Senhor! Faz-
nos amar o que amas e ocupa-nos no que Te agrada. Estende
uma mão auxiliadora a todos os nossos irmãos e irmãs na Terra
que estão na desesperança da pobreza. Ó Alá! Ajuda-me a falar
do meu coração e guia-me para falar ou permanecer em silêncio
conforme necessário. Concede-me uma boa reputação entre
aqueles que vêm depois de mim! Ó Senhor! Faz de mim e da
minha família entre os teus servos contentes e agradecidos.
Protege-nos dos males dos opressores e dos incrédulos! Ó nosso
Senhor! Cremos no Livro que revelaste e seguimos o Mensageiro;
escreve-nos entre as testemunhas neste estado. Tu tornas o difícil
fácil e o árduo suave sempre que desejas. Facilita as minhas
tarefas difíceis, ó meu Senhor! Ó Alá! Busco refúgio em Ti contra
a associação Contigo, contra a dúvida, contra as disputas, contra
as más maneiras, contra os maus pensamentos, contra a Tua ira,
e contra o dano dos teus servos e os sussurros dos demónios.
Amém.

Ó Allah! Auxilia-me contra a severidade da morte e as dores da morte! Facilita-me a morte.

Ó Allah! Faz de mim um dos Teus servos sinceros, concede-me o perdão e a misericórdia, porque Tu és o Perdoador e o Misericordioso.

Ó Allah! Busco refúgio em Ti contra os males dos grupos hostis, e busco refúgio em Ti contra os seus danos.

Ó Allah! Protege-me de ser desonrado e humilhado neste mundo e no Além.

Ó Allah! Faz do Alcorão nosso companheiro neste mundo, um amigo na sepultura, um intercessor no Dia do Juízo e uma luz na Ponte de Sirat.

Nosso Senhor! Concede o perdão a mim, aos meus pais e a todos os crentes no Dia em que seremos chamados a prestar contas.

Ó Allah! Cremos; perdoa-nos os nossos pecados e protege-nos do castigo do Inferno.

Ó Allah! Concede-me orientação, piedade, castidade e riqueza. Ó Allah! Da mesma forma que o Teu Profeta Muhammad pediu o bem de Ti, eu também peço o mesmo.

Ó Senhor! Faz de mim o mais devoto entre aqueles que se voltam para Ti e o mais próximo da Tua misericórdia entre aqueles que se aproximam.

Ajuda-me contra todos os tipos de agitadores e perturbadores.

Senhor nosso! Remove a angústia dos nossos corações e elimina os sentimentos de vingança, descuido e traição.

Nosso Senhor! Perdoa-me e aceita o meu arrependimento. Verdadeiramente, Tu és o Mais Misericordioso ao aceitar o arrependimento.

Ó Senhor! Busco refúgio em Ti de pedir coisas das quais não tenho conhecimento.

Ó Allah! Busco refúgio em Ti da deterioração da saúde e bem-estar que concedeste, do castigo que me envolve, de hábitos e ações feias, desejos maus e excessos.

Na verdade, as minhas orações e o meu culto, a minha morte e a minha vida, são exclusivamente para o Senhor de todos os mundos, Allah.

Ó Allah! Busco refúgio em Ti do mal de todas as criaturas que descem do céu, sobem ao céu, caminham pela terra e emergem da terra.

Ó Allah! Reviva-me como alguém que alcança a felicidade e permite-me morrer como mártir. Fortalece os meus olhos, mostra-me as artimanhas dos meus inimigos e faz-me triunfar sobre eles.

Ó Allah! Infunde esperança no meu coração e não permitas que coloque a minha esperança em mais ninguém além de Ti. Não permitas que peça algo a mais alguém além de Ti.

Ó Allah! Faz de mim um daqueles que obedecem aos Teus mandamentos e seguem os Teus conselhos. Protege-me contra palavras feias, mentiras, blasfêmias e preserva-me com a Tua misericórdia.

Ó Allah! Busco refúgio em Ti dos maus atos da minha alma, dos ganhos injustos e de todas as formas de usura.

Ó Allah! Purifica-me dos meus erros como purificas uma vestimenta branca da sujeira.

Ó Senhor! Busco refúgio em Ti de ser pego desprevenido pela morte, de permanecer na negligência e de ser um dos negligentes, de me envolver em assuntos inúteis e de desperdiçar o meu capital.

Ó Allah! Concede-me a oportunidade de realizar ações virtuosas e faz com que as minhas ações sejam unicamente para o Teu prazer.

Ó Allah! Concede-me o perdão, prepara o meu coração para o arrependimento, pois Tu és o Mais Misericordioso entre aqueles que mostram misericórdia.

Ó Senhor! Busco refúgio em Ti do mal das inclinações do meu ouvido, do meu olho, da minha língua, do meu coração e dos meus desejos.

Ó Allah! Contra o mal do que eu conheço e do que eu não conheço, contra o mal da minha própria pessoa e contra o mal que Satanás sussurra na minha alma, busco refúgio em Ti.

Faz-me um dos teus servos que se alegra quando faz o bem e que reconhece imediatamente os seus erros para buscar o perdão, oh meu Senhor! Senhor, busco refúgio em Ti contra os sussurros dos demônios e a presença deles ao meu redor. Oh Alá, concede-

me a capacidade de ser modesto tanto na pobreza como na riqueza! Nosso Senhor, não nos imponhas um fardo como fizeste com aqueles que nos antecederam. Perdoa-nos, absolve-nos, tem misericórdia de nós e não nos coloques entre os injustos. Oh nosso Senhor, aceita o culto que realizamos apesar de suas imperfeições! Faz de nós vizinhos do nosso amado Profeta no Além. Oh nosso Senhor, perdoa os nossos pecados cometidos por ignorância; certamente, o Teu poder é suficiente para tudo! Oh nosso Senhor, perdoa-nos a nós e aos nossos irmãos e irmãs crentes que nos antecederam! Não deixes qualquer ressentimento em nossos corações em relação aos crentes. Oh Alá, busco refúgio em Ti contra as provações das mulheres maliciosas, o mal do que criaste, o mal da noite quando cai a escuridão, o mal daqueles que sopram sobre nós e o mal do invejoso quando inveja! Oh Alá, envia a tranquilidade e a misericórdia da Tua presença, facilita os nossos assuntos e guia-nos para alcançar sempre o melhor e o mais reto nos nossos empenhos! Nosso Senhor, aceita as nossas boas ações e ensina-nos o que devemos fazer. Inclui-nos entre os Teus verdadeiros servos. Leva as nossas vidas enquanto estamos num estado de fé e submissão completa a Ti. Oh Alá, faz brilhar a luz no meu coração, minha língua, meus olhos e meus ouvidos! Concede luz à minha direita, luz à minha esquerda, luz atrás de mim, luz à minha frente, luz acima de mim e luz abaixo de mim. Designa uma luz para mim.

Ó Alá, concede paz, conforto, perdão e satisfação aos nossos falecidos. Faz do lugar para onde foram um local mais auspicioso do que aquele que deixaram. Ó Alá, protege-me dos perigos e problemas que possam surgir da frente, de trás, da direita, da esquerda, de baixo e de cima. Enquanto eu durmo, busco refúgio em Ti contra qualquer mal que possa me atingir.

Ó Alá, aceita todos os jejuns que observamos. Concede-me o privilégio de estar entre aqueles que observam jejuns abundantemente. Busco refúgio em Ti contra qualquer evento que possa prejudicar-me, e peço a melhor e mais pura subsistência de Ti. Provê-nos com um sustento contínuo e lícito. Concede-me o melhor tanto neste mundo quanto no além.

Ó Alá, peço todo o bem de Ti, quer seja conhecido ou

desconhecido, tanto neste mundo quanto no além. Busco refúgio em Ti contra todo mal, quer seja conhecido ou desconhecido, tanto neste mundo quanto no além.

Ó Alá, peço de Ti as palavras e ações, as ações e os movimentos que me aproximem do paraíso. Busco refúgio em Ti contra as palavras e ações, as ações e os movimentos que me conduzirão ao inferno.

CONSELHOS DE ESPECIALISTAS PARA O SUCESSO NA ESCOLA E NOS EXAMES

PARTE UM

1. Para ter sucesso em exames, é necessário estudar de forma sistemática e com um plano. Comece a se preparar para exames escritos 2-3 ou 4 dias antes.
2. As aulas devem ser acompanhadas cuidadosamente e anotações devem ser feitas quando necessário.
3. Os tópicos aprendidos em aula devem ser revisados dentro de um programa.
4. O sucesso não é alcançado ao se preparar pouco tempo antes do exame.
5. Dedique tempo para descansar e se divertir enquanto se prepara para os exames.
6. Evite expressões elaboradas em exames escritos e certifique-se de que sua escrita seja legível.
7. Como cada exame tem um limite de tempo, pratique cronometrando-se ao responder perguntas.
8. Evite aprender novos tópicos nas horas próximas ao exame.
9. Se tomar nota das perguntas feitas pelos professores em aula, pode prever aproximadamente que tipo de perguntas enfrentará nos exames.
10. Trabalhe em todos os assuntos com igual importância.
11. Perguntas de exame frequentemente derivam de resumos dos tópicos.
12. Tenha confiança ao entrar no exame.
13. Revise as respostas para perguntas feitas em exames anteriores.
14. Siga as regras de ortografia e use corretamente a

pontuação.

15. Antes de responder perguntas, dedique sua atenção inicial para ler todas as perguntas. Dessa forma, você se aquece para as perguntas e diferencia entre as fáceis e difíceis.

16. Antes de responder perguntas, gerencie bem seu tempo para cada pergunta.

17. Aloque mais tempo para perguntas com um valor de pontos mais alto.

18. Deixe um espaço em branco após cada resposta em exames escritos; informações adicionais podem surgir depois.

19. Lembre-se que se concentrar nos outros durante o exame é uma perda de tempo.

20. Evite ser apressado e descuidado.

21. Durante o exame, verifique a hora em seu relógio para controlar o tempo.

22. Antes de começar uma seção em um exame de prática, revise rapidamente essa seção. Esse processo mantém você alerta para mudanças na estrutura do teste e no número de perguntas, permitindo que você se adapte a essas mudanças.

23. Encontre um equilíbrio entre velocidade e precisão. Ler muito rápido e marcar a resposta apressadamente não está correto. Além disso, ser excessivamente cuidadoso e gastar muito tempo em cada pergunta impedirá que você acumule pontos suficientes. É importante encontrar um bom equilíbrio a esse respeito.

24. Se não conseguir resolver uma pergunta após algum tempo, deixe-a. Embora as perguntas tenham níveis de dificuldade diferentes, todas têm o mesmo valor em pontos. Não são dados pontos adicionais para perguntas difíceis. É apropriado pular essa pergunta e passar para outras perguntas na seção.

25. Não pule automaticamente uma pergunta apenas porque parece complicada e consome muito tempo.

26. Tenha um relógio com você e ajuste-o de acordo com a duração do teste prático.

Usar o tempo significa estar ciente de cada minuto que passa e aproveitar ao máximo cada minuto.

27. Evite que sua mente divague. Se houver a oportunidade de fazer uma breve pausa entre as seções, descanse

conscientemente sua mente de forma planejada e não exceda esse tempo. O tempo é tanto seu amigo quanto seu inimigo. Se você usar o tempo consciente e planejadamente, seu sucesso aumentará, e se você usá-lo inconscientemente, perderá.

28. Dizem que "entender é metade da solução". O ponto mais importante a ser considerado ao resolver perguntas de teste é ler cuidadosamente a pergunta feita (o caule da pergunta) e entender o que está sendo perguntado. Nunca comece a resolver uma pergunta sem entendê-la completamente.

29. O caule da pergunta pode conter expressões negativas como "não é", "está incorreto", "não pode ser", "não existe". Como sua mente está condicionada a tipos de perguntas positivas, você pode ignorar a expressão negativa na pergunta. Portanto, preste muita atenção ao que é pedido na última frase do caule da pergunta, nas palavras sublinhadas e nas expressões negativas.

30. Não desista de ler as outras opções pensando que encontrou a resposta correta. Não se apresse para responder às suas perguntas apressadamente.

31. Resolva as perguntas na ordem e leia cada pergunta cuidadosamente. Em vez de ler rapidamente uma pergunta várias vezes, leia-a uma vez, mas entenda-a. Claro, você precisará lê-la cuidadosamente novamente se não entender. No entanto, não gaste o tempo alocado para outras perguntas em uma pergunta na qual está preso.

32. Se houver perguntas que você não entende ou que parecem difíceis e você acha que não pode responder ao vê-las, deixe-as para a segunda rodada. Você pode fazê-las na segunda rodada depois de responder a todas as perguntas. Se não gastar muito tempo em algumas perguntas, certamente terá tempo para as perguntas que não conseguiu responder.

33. Quando reduz as opções para duas, considera-se que está mais próximo da resposta correta. No entanto, se só puder eliminar uma opção em quatro, é do seu interesse deixar a pergunta em branco.

34. Nunca responda aleatoriamente às perguntas. Em exames de múltipla escolha, é preferível deixar perguntas sem resposta, uma vez que obter 3 respostas incorretas para 1 correta

pode prejudicar sua pontuação geral. Independentemente disso, procure maximizar as respostas corretas enquanto minimiza as incorretas.

35. Evite abordar as perguntas com preconceitos. Declarações como "Não consigo resolver esta pergunta" ou "Esta pergunta é muito difícil; não vale a pena dedicar tempo a ela" podem ser desencorajadoras. Por outro lado, não subestime as perguntas dizendo: "Oh, pode fazer esta pergunta? Posso resolvê-la rapidamente." Ambas as atitudes estão incorretas.

36. Os exames não são testes de personalidade; simplesmente medem os conhecimentos que adquiriu ou não. Portanto, não exagere nos resultados dos exames. Aprenda a aceitar os resultados naturalmente, independentemente do desfecho.

37. Não fique convencido quando tem sucesso, e não perca a esperança após um exame mal sucedido. Transforme cada fracasso numa lição. Lembre-se de que todos os exames que faz antes do real são simplesmente prática.

38. Avalie seu desempenho após cada exame! Preste atenção às perguntas que respondeu incorretamente.

39. Investigue por que respondeu incorretamente às perguntas. Quando se deparar com uma pergunta semelhante novamente, reveja o tópico, pergunte aos seus professores e certifique-se de entender.

40. Não se fixe nos seus erros, mas adquira o hábito de rever as perguntas que respondeu incorretamente até aprendê-las. Concentre-se mais nas perguntas que não conseguiu responder no final de cada teste ou exame. Desta forma, notará gradualmente menos erros.

41. Não tente resolver perguntas apenas olhando para elas. Não confie apenas em cálculos mentais para operações matemáticas. Use a sua caneta enquanto pensa na solução. É um esforço colaborativo.

42. Os parágrafos longos assustam sobretudo os alunos que gostam de ler menos. No entanto, parágrafos longos podem fornecer mais pistas para encontrar a resposta correta. Simplifique as ideias do parágrafo, tente entendê-las e explique com suas próprias palavras. Não tenha medo dessas perguntas e

não se condicione a pensar que são difíceis.

43. Não se compare aos outros. Cada pessoa tem características, habilidades de aprendizagem, oportunidades e ambientes diferentes. Cada pessoa é única, e as diferenças são naturais.

44. Os exames não são uma competição. Não concorra com os outros, mas esforce-se por se superar em cada exame.

45. Evite estudar em frente à televisão.

46. Reveja os tópicos cobertos a cada noite.

47. Re-resolva as perguntas que respondeu incorretamente.

48. Ouça com atenção durante a aula e certifique-se de entendê-la bem.

49. Estar preparado para a aula aumenta a eficiência em 100%.

50. Tente não estudar em lugares que não sejam a sua sala de estudo.

51. Em vez de trabalhar sem planejamento por 3 horas por dia, trabalhe por 1 hora, mas faça-o com um plano.

52. O sucesso depende do trabalho planejado e da repetição eficaz, não apenas do tempo dedicado no início da aula.

53. Antes de começar a estudar, verifique se não está mental, emocional ou fisicamente exausto.

54. Organize o seu ambiente de estudo de acordo com as suas preferências. Elimine distrações como a televisão, o telefone e o barulho.

55. Faça um plano para aproveitar bem o seu tempo. Desta forma, pode atribuir tempo para estudar, se divertir e descansar. Não se culpe quando se desviar do plano, ou não se deixe levar pensando que o plano está arruinado. Volte ao ponto onde parou e crie um novo plano.

56. Sente-se com uma compreensão clara do que e por que está estudando. Divida o assunto em subtópicos. Complete pelo menos uma etapa sempre que se sentar para estudar.

57. Períodos contínuos e prolongados de estudo não são uma boa ideia. Lembre-se de que a atenção começará a diminuir após algum tempo. Trabalhe em períodos de 40 a 50 minutos e faça pausas de 10 a 15 minutos entre eles.

58. Tente trabalhar em partes difíceis dividindo-as. Depois

de estudar cada parte, reforce revisando.

59. Atribua suas horas mais produtivas para estudar temas difíceis e/ou que não goste.

60. Se perceber que está sonhando acordado e se afastando do tema, tente adiar o seu devaneio. Por exemplo, pode continuar a sonhar acordado durante a sua primeira pausa. Isso pode servir como uma recompensa após o estudo e aumentar a sua motivação. Quando o seu devaneio estiver completo, pode concentrar-se novamente nos seus estudos.

61. Se experimentar distrações frequentes ou prolongadas e perceber que está perdendo o foco, faça uma pausa curta. Levante-se, pegue uma xícara de chá, mexa-se um pouco e retorne à mesa sem prolongar muito a pausa.

62. Tente estudar tomando notas. Tomar notas é um método muito eficaz para manter o foco no tema estudado e reter a informação.

63. Sublinhe as partes importantes durante a leitura e faça adições se necessário.

64. Ao estudar, identifique palavras-chave e perguntas para cada tópico. Desta forma, terá mais sucesso em entender e organizar o que estudou.

65. Faça uma lista de hábitos que dificultam e facilitam seus estudos. Tente abandonar os hábitos negativos listados. Esforce-se para reforçar os hábitos positivos.

66. Recompense-se após estudar. Isso aumentará sua motivação e permitirá que você se aprecie.

67. Estabeleça um objetivo e tenha confiança em si mesmo!

68. Acredite no seu trabalho, concentre-se e mantenha a motivação!

69. Elabore planos de estudo diários, semanais e de longo prazo!

70. Divida o dia em intervalos de tempo específicos e programas!

71. Organize seu ambiente de estudo!

72. Remova coisas que possam distrair sua atenção!

73. Determine o método de estudo correto!

74. Use o tempo de maneira eficaz e eficiente!

75. Trabalhe por uma duração específica, faça pausas e

descanse!

76. Crie diagramas, gráficos e mapas conceituais!

77. Faça anotações e archive-as corretamente!

78. Repita os temas de vez em quando a partir das suas notas!

79. Seja seu próprio professor!

80. Utilize diferentes fontes!

81. Alimente seu corpo e mente para permanecer alerta!

82. Coma de forma saudável e durma regularmente: Embora nosso cérebro represente apenas 2% de nosso corpo, ele consome 20% de nossa energia. Quando você não se alimenta regularmente ou está com fome, seu cérebro não pode funcionar eficientemente, resultando em problemas de atenção e concentração.

83. O sono é crucial não apenas para nossa saúde, mas também para a aprendizagem. Não importa o quanto você trabalhe, você não deve dormir tarde demais; certifique-se de dormir o suficiente. Quando a necessidade de sono não é atendida, o cérebro não funcionará bem, levando a uma diminuição na capacidade de aprendizado.

84. Resolva os testes após aprender o tópico: Queridos estudantes, resolver testes antes de aprender o tópico não é muito benéfico e pode levar a uma diminuição na motivação devido a muitos erros no teste. Portanto, é mais eficiente revisar primeiro o tópico e depois resolver o teste.

85. Preste atenção às informações fornecidas na pergunta: Leia cuidadosamente as informações fornecidas. Preste atenção às palavras sublinhadas e em negrito. Às vezes, perder um pequeno detalhe na pergunta pode levar a uma resposta incorreta.

86. Preste atenção às partes destacadas: Não ignore palavras como completamente, certamente, apenas, pelo menos, no máximo, mais importante, sempre, nunca, apenas, não, inatingível, primeiro, último, etc.

87. Não aborde as perguntas com preconceito: Haverá perguntas difíceis e fáceis no exame. Não procure uma armadilha escondida na pergunta pensando que não pode ser tão fácil. Não subestime as perguntas fáceis. Lembre-se! Muitos estudantes

bem-sucedidos cometem erros simples nas perguntas mais fáceis. Às vezes, perguntas que parecem difíceis são, na verdade, muito fáceis. Não pule a pergunta sem lê-la apenas porque acha que é difícil.

88. Não pule perguntas longas: O comprimento da pergunta não significa que ela seja difícil. Não pule a pergunta apenas porque é longa. Algumas perguntas longas podem ser muito fáceis.

89. Não acrescente interpretação à pergunta: Concentre-se no que está sendo perguntado. Não se desvie da pergunta pensando que está errada ou não pode ser tão fácil.

90. Não mude a primeira opção que marcou: Em testes e exames, devido a uma das opções ser uma distração forte, os estudantes frequentemente se encontram escolhendo entre duas opções. Mesmo que decidam por uma opção entre as duas, depois mudam sua escolha e selecionam a outra. Geralmente (70-80%), a primeira opção marcada acaba sendo correta. Portanto, não mude a primeira opção que marcou (a menos que surja uma nova informação ou pista).

91. Use a técnica de pular: Um dos maiores problemas que os estudantes enfrentam nos exames é não conseguir gerenciar seu tempo. A solução para esse problema não é ficar preso em perguntas difíceis durante os exames e as sessões de estudo. Não gaste muito tempo em uma pergunta que achar difícil. Pule essa pergunta, deixe em branco e passe para a próxima pergunta marcando-a. Se sobrar tempo no final do exame, volte às perguntas que deixou em branco. Lembre-se! A razão para perder tempo no exame não é a leitura lenta; geralmente, é ficar preso em perguntas e ter que ler algumas perguntas várias vezes.

92. Resolva testes de diferentes níveis de dificuldade: Não resolva constantemente questões de fontes fáceis ou difíceis. Como haverá questões fáceis e difíceis no exame, resolva questões de diferentes níveis de dificuldade.

93. Use sua caneta: Use sua caneta em questões que exigem cálculos. Fazer cálculos de memória aumenta a probabilidade de cometer erros.

94. Resolva questões de diferentes fontes: Um dos propósitos de resolver testes é resolver questões de diferentes

tipos. Resolver questões de diferentes tipos reduzirá a possibilidade de encontrar questões surpresa nos exames.

95. Leia primeiro a pergunta: Em questões com um parágrafo e uma explicação, primeiro leia a pergunta e depois o parágrafo e o texto de explicação. Se você ler o parágrafo sem ler a pergunta, precisará ler a pergunta novamente após ler o parágrafo, o que resultará em perda de tempo.

96. Comece pelo fácil e vá para o difícil: Em relação aos tópicos recém-aprendidos, comece resolvendo questões fáceis primeiro. À medida que você aprende, passe para testes mais desafiadores.

97. Leia todas as opções: Não responda à pergunta sem ler todas as opções. Algumas perguntas pedem para você encontrar a opção mais correta.

98. Não leia muito rápido: Não se apresse nas perguntas por medo de não terminar a tempo. Ler muito rápido pode levar a mal-entendidos nas perguntas e forçar você a lê-las novamente. Leia no seu ritmo habitual. No entanto, se a sua velocidade de leitura for muito lenta, acelere-a com técnicas e lendo livros regularmente.

99. Faça pausas: Assim como qualquer outro músculo, nosso cérebro se cansa após um certo período, reduzindo a eficiência. Portanto, trabalhar por longos períodos sem pausas diminuirá sua produtividade. Faça uma pausa de 10 a 15 minutos após trabalhar por no máximo 45 a 50 minutos. Lembre-se de que seu cérebro também precisa de descanso.

100. Não se superestime: Tanto a superconfiança quanto a falta de confiança podem ser problemáticas. A superconfiança pode levar a subestimar as perguntas, resultando em problemas de motivação e atenção.

101. Pergunte ao seu professor: Ao resolver exames e testes práticos, pergunte ao seu professor sobre as perguntas que você não conseguiu resolver. Certifique-se de que não há perguntas sem resposta sem conhecer as respostas.

102. Quando ansioso; Pense positivamente, Respire fundo: É normal sentir um pouco de ansiedade antes do início do exame. Envolver-se em um diálogo interno positivo para se acalmar. Tire breves pausas (20-30 segundos) durante o exame se sentir

ansioso ou cansado. Se você experimentar ansiedade durante o exame, procure ajuda do orientador escolar.

103. Deixe em branco as perguntas sem resposta: Em exames centralizados e testes práticos, deixar perguntas sem resposta é preferível para evitar perder pontos por respostas incorretas. Se estiver indeciso entre duas opções, você pode escolher uma.

104. Não adie a codificação para o final: Não espere até o final do exame para codificar suas respostas. Codifique após cada pergunta ou página. Idealmente, codifique após cada página.

105. Verifique: Antes de enviar os documentos do exame, verifique se você codificou o tipo de folheto de perguntas e outras seções necessárias, se deixou alguma pergunta sem resposta e se codificou corretamente suas respostas.

106. Cada pergunta tem sua própria lógica. Ao resolver testes, aja de acordo com a lógica da pergunta, não a sua.

107. É fundamental ler e entender bem o enunciado da pergunta antes de pensar na resposta. Tentar pensar na resposta antes de entender o enunciado da pergunta diminuirá seu ritmo. Para economizar tempo, evite correr para as opções de resposta sem ler a pergunta.

108. Pense no que está sendo perguntado na pergunta. Não se concentre no que está faltando ou sobrando.

109. Evite abordar as perguntas com preconceitos.

Pensamentos como "Esta pergunta parece muito difícil, não consigo resolver mesmo que tente" ou "Esta pergunta parece muito longa e difícil, não preciso ler" podem levar a perdas.

110. Hábitos de leitura defeituosos também podem causar problemas significativos. Ler uma expressão negativa como positiva pode levar a uma compreensão incorreta da pergunta ou resposta.

111. Preste atenção nas expressões sublinhadas ou em negrito nas perguntas do teste.

112. O comprimento do enunciado da pergunta ou texto muitas vezes implica mais pistas para você. Portanto, perguntas com texto longo geralmente são mais fáceis de resolver.

113. Ao responder a perguntas do tipo parágrafo, ler o enunciado da pergunta antes do parágrafo evita a necessidade de reler o parágrafo.

114. Eliminar opções de resposta ao resolver perguntas do teste é uma técnica importante. Em perguntas em que você não tem 100% de certeza, eliminar opções pode te aproximar da resposta correta.

115. Se você reduziu para 2 opções, sinta-se à vontade para escolher uma. No entanto, se mais de duas opções parecem plausíveis, é melhor deixar a pergunta em branco, especialmente no final do exame. Lembre-se de que cada pergunta, cada ponto, é importante.

116. Ao resolver perguntas do teste, primeiro leia e entenda bem o enunciado da pergunta, depois pense na resposta. Certifique-se de separar a leitura da pergunta da reflexão sobre a resposta.

117. Use pistas dentro da pergunta, como sublinhado, em negrito, entre aspas, nunca, sempre, tudo, às vezes, nenhum, há, não há, diferente entre si, similar entre si, equivalente, mais de um, separadamente, aninhado, lado a lado, dois juntos, ideia principal, ideia secundária, ideia semelhante, nunca, geralmente, a maioria, etc.

118. Saber as respostas corretas não é suficiente para resolver bem o teste. Você deve encontrar essas respostas corretas dentro do tempo estabelecido. Portanto, quanto tempo você deve dedicar a cada pergunta deve ser planejado com antecedência.

119. Não se fixe em uma pergunta, pensando "Se eu não resolver esta pergunta, vou morrer".

120. Alguns comportamentos podem diminuir sua velocidade de leitura ao ler perguntas. Por exemplo, hábitos como ler em voz alta, tentar ler movendo os lábios, sublinhar cada expressão podem resultar em perda de tempo. Pesquise e aprenda técnicas de leitura rápida.

121. A codificação desempenha um papel importante na resolução do teste. Codificar corretamente é tão importante quanto resolver corretamente a pergunta. A codificação deve ser feita após cada pergunta ou após terminar uma página.

122. Deixar a codificação para o final para economizar tempo aumenta o risco de erros de codificação incorretos ou incompletos devido à fadiga e distração após o exame. Lembre-se de que 0,5% dos candidatos são afetados por erros de

deslocamento a cada ano.

123. Saber as respostas corretas não é suficiente. Você deve encontrar essas respostas corretas dentro do tempo estabelecido. Portanto, quanto tempo você deve dedicar a cada pergunta deve ser planejado com antecedência.

SEGUNDA PARTE

1. Deves estudar de forma regular. Para isso: elabora um programa de estudo semanal, coloca-o no teu armário, esforça-te por seguir esse programa e esforça-te por ser consistente. Podes obter o programa de estudo semanal junto do teu orientador escolar.
2. Se na escola não forem fornecidos livros de teste gratuitos, compra livros de teste separados para cada disciplina da qual és responsável.
3. Resolve regularmente livros de teste ao longo do ano, mostra-os aos teus professores e pede trabalhos. Passa para a unidade 1 de outra disciplina depois de concluíres a unidade 1 de uma disciplina. Se os teus livros de teste se esgotarem rapidamente, compra novos, especialmente resolve muitos problemas de matemática e, se necessário, obtém 2 livros de teste.
4. Marca as questões que não consegues resolver e assegura-te de pedir a alguém que saiba. Obtém ajuda dos teus professores, colegas bem-sucedidos e da tua família.
5. Não te apresses a resolver questões sobre tópicos que os teus professores ainda não abordaram. Começa a resolver questões apenas depois de o professor ter explicado completamente e terminado o tópico, e depois de o teres aprendido e compreendido completamente.
6. Tenta ler um livro durante 40 minutos ou 1 hora todos os dias ou a cada dois dias. Às vezes, lê livros áudio.
7. Se não houver uma situação importante na escola, não fates nem um dia, pois ficarás para trás nas tuas lições e terás dificuldade em entender os tópicos. Quanto mais fores à escola, mais te desenvolverás.
8. Se não puderes ir à escola um dia, certifica-te de perguntar aos teus amigos sobre os tópicos que os teus professores abordaram, se há trabalhos de casa ou não. Aprende os tópicos perdidos com alguém que saiba ou assistindo a vídeos.
9. Estuda matemática o máximo possível. Melhora as tuas habilidades em matemática, obtém conselhos dos professores de

matemática, resolve muitas questões, assiste a vídeos no YouTube se necessário, obtém bancos de questões com soluções, frequenta um curso se necessário ou tem aulas particulares.

10. Se houver cursos aos fins de semana na escola, tenta participar o máximo possível.

11. Não estudes enquanto assistes televisão ou ouves música. Presta atenção em estudar num ambiente tranquilo e sentado à mesa.

12. Trabalha nos teus exames escritos pelo menos 3-4 dias antes. Estuda as notas que escreveste no teu caderno lendo-as repetidamente para memorizá-las.

13. Se encontrares palavras que não entendes ao ler um livro, certifica-te de procurá-las no dicionário. Além disso, lê o teu próprio dicionário da língua como se fosse um livro do início ao fim para aprender os significados de palavras desconhecidas.

14. Junta-te à biblioteca da escola ou à biblioteca estadual, visita ocasionalmente a biblioteca para examinar os livros, retirar livros emprestados e verifica também os livros nas papelarias e nos sites de livros online, e segue e compra livros recém-lançados.

15. Tem um caderno para cada disciplina. Mesmo que alguns professores não te façam escrever, tira notas para te recordares. Escreve as tuas notas da forma mais bonita possível, usa canetas coloridas para os cabeçalhos no teu caderno, encaderna o teu caderno e mantém-no limpo e organizado.

16. Lê as notas que escreveste no teu caderno de vez em quando para que a informação permaneça na tua mente.

17. Arranja um caderninho pequeno. Anota as datas dos exames, as palavras-passe escolares, os números de telefone importantes, os prazos para os trabalhos-projetos, etc., nesse caderninho. Desta forma, evitas esquecer-te.

18. Tenta sentar-te perto das primeiras filas na sala de aula. Mantém-te afastado de amigos que te distraiam e te impeçam de ouvir a lição. Faz amigos bons, éticos, trabalhadores, educados, honestos e sinceros.

19. Se tiveres parentes que estão no ensino médio ou na universidade à tua volta, obtém apoio deles. Faz-lhes perguntas sobre os seus processos educacionais, beneficia dos seus

conselhos e experiências.

20. Aprende de alguma forma os tópicos que não entendes ou que perdeste. Obtém ajuda de alguém que saiba ou assiste a vídeos de explicação de tópicos no YouTube. Especialmente em matemática, se passares por cima de um tópico passado sem o aprender, terás dificuldades em entender os tópicos avançados seguintes.

21. Tenta rever os tópicos abordados na escola todas as noites. Desta forma, os tópicos permanecerão na tua mente, e dá também uma vista de olhos nos tópicos que serão abordados amanhã, o que facilitará a compreensão dos tópicos.

22. Tira notas e faz resumos enquanto estudas. Este é um método muito eficaz para que o tópico permaneça na mente, e certifica-te de fazer uma pausa de 10 a 15 minutos a cada 40 minutos.

23. Nunca te apresses a fazer os teus trabalhos de casa na escola se o professor não atribuir trabalhos de casa. Além disso, se o professor não atribuir trabalhos de casa, mostra o livro de testes ao teu professor e pede trabalhos de casa.

24. Antes de ires para a escola, prepara o teu livro e caderno de acordo com o horário das aulas, e não te esqueças de trazer os teus trabalhos de casa.

25. Ao ler livros informativos, tira notas ou sublinha os lugares importantes para reler.

26. Se tiveres dificuldades em entender uma lição, também podes comprar livros de explicação de tópicos detalhados vendidos em papelarias. Será útil.

27. Quando o professor está dando aula: ouça atentamente, concentre-se na lição, participe ativamente, faça perguntas sobre as partes que te confundem, evite se envolver em outras atividades, não deixe que seus amigos te distraiam e falem, não hesite em ir ao quadro e seja sempre corajoso.

28. Se tiver algum problema em qualquer disciplina, certifique-se de marcar uma consulta com o orientador escolar, não seja tímido, peça ajuda e leve em consideração seus conselhos.

29. Preste atenção na seleção de seus livros. Não é possível se desenvolver apenas lendo romances. Leia livros de várias

categorias, como cultura geral, ciência, história, saúde, religião, psicologia e desenvolvimento pessoal.

30. Desenvolva bem suas habilidades em línguas estrangeiras. Para isso: tente memorizar palavras todos os dias, participe de cursos de idiomas, busque conselhos e materiais de professores de línguas estrangeiras.

31. Não desperdice suas férias de verão ou seus fins de semana; participe de um curso para se aprimorar. Por exemplo: cursos de informática, cursos de inglês, cursos de instrumentos musicais (guitarra, baglama, violino, piano), cursos de robótica e programação, natação, futebol, vôlei, cursos de basquete, etc.

32. Ao resolver testes e simulados, preste atenção em: destacar as partes importantes da pergunta, se estiver indeciso entre duas opções, escolha uma, faça cálculos usando uma caneta, não apenas mentalmente, nunca pule a leitura de perguntas longas achando que são difíceis, não evite as perguntas que achar difíceis ou não entender, deixe-as em branco, pois 3 respostas erradas descontam 1 resposta correta, preste atenção nas palavras destacadas na pergunta, não adie a codificação até o final do exame, não gaste mais tempo do que o necessário em uma única pergunta, use o relógio para controlar o tempo, reveja suas respostas após o teste, saiba em quais áreas precisa melhorar e pergunte a alguém conhecedor sobre as perguntas que não conseguiu resolver.

33. Ao passar para a próxima série, não jogue fora seus cadernos; reveja ocasionalmente suas anotações, pois os tópicos estão interconectados. Por exemplo, se esquecer o que aprendeu na sexta série, pode ter dificuldade em entender os tópicos da oitava série.

34. Utilize sites educativos importantes; assista a vídeos educativos, examine visuais, animações, atividades, experimentos e testes.

35. Anote as perguntas que surgirem e, quando tiver tempo, pesquise-as na internet. Use a internet para pesquisa, não apenas para jogar.

36. Assista a vídeos que te beneficiem. Por exemplo: vídeos de experimentos, design, projetos, vídeos de desenvolvimento pessoal, vídeos de história, documentários, vídeos científicos,

vídeos de saúde, vídeos educativos, tutoriais de programas de computador, etc.

37. Aprenda algo novo todos os dias; não perca tempo. Por exemplo: aprenda a fazer compras, a retirar dinheiro de um caixa eletrônico, conheça os locais de hospitais, shoppings, bancos, delegacias, prédios municipais, prédios da prefeitura, etc. Aprenda a cozinhar, a dirigir um carro, a encontrar locais em um mapa online, a fazer plantações, etc. Em resumo, desenvolva-se aprendendo coisas novas todos os dias.

38. Destaque-se nas habilidades de informática e internet. Por exemplo: aprenda a instalar e usar programas, a criar apresentações, a fazer vídeos e animações a partir de imagens, a programar, a usar sites importantes, a fazer compras online, a aprender programas do Microsoft Office, a usar aplicativos do Google, a abrir um e-mail, a editar e cortar vídeos, a aprender programas de gráficos e design, etc. Além disso, busque ajuda, conselhos e documentos de professores de informática. Faça aulas com um especialista e participe de um curso; isso é crucial para o desenvolvimento pessoal.

39. Participe dos exames premiados dos centros de tutoria, escolas privadas e cursos particulares; teste sua sorte. Além disso, tente participar de exames e competições premiados em nível provincial ou nacional; dessa forma, você poderá entender melhor seu nível em comparação com os concorrentes.

REFERÊNCIAS

1. George W. Fotis, Melhorar o Seu Impacto Pessoal, Rota Publicações.
2. Olhos, H. Fethi, Provérbios e Palavras Bonitas Seleccionadas, Cinismo e Aka Sagitário.
3. Gungor, Tariq, Primeiros Socorros, Direção Geral de Publicação de Defesa Civil.
4. Guler C, Knows N, Primeiros Socorros, Hatip's Son Publications, Ancara.
5. Guler C, Knows N, Primeiros Socorros Básicos, Ministério da Saúde, Série Geral de Recursos Básicos do Projeto de Saúde, Publicação No. 14, Ancara.
6. Yazir, Mohammad Hamdi, (Emali Hamdi Efendi, Hak Dini Kuran Language, I-IX, Istambul.
7. Abu Abdullah Muhammad B. Nome (v. 256/870). al-Camius-Sahih, I-VIII, Istambul.
8. Decisões do Conselho Supremo de Assuntos Religiosos (CCT).
9. Akyuz, Vecdi, Zekat Iz Publishing, Istambul.
10. Deniz, Hasan, The Newest Etiquette, Negação Book house.

- 11.Hardworking, Hasan, Universal Atlas of Words, Nube Cultural Center Publicações.
- 12.Bilmen, Omer Nasuhi, The Great Islamic Illihali, Steel Publicações.
- 13.Aksoy, M. Dictionary of Encyclopedic Nutrition, Diet and Food, Ancara, Hatiboglu Publicações.
- 14.Aydin, eu. Doenças Infecciosas, Ancara, Palme Publicações.
- 15.Muftioglu, Osman, Segredos para Estender a Vida, Hayy Book.
- 16.Aksoy, Omar Asim, Dictionary of Provérbios (3 vols), Ancara, Turkish Language Institution Publicações.
- 17.Hatiboglu, Vecihe, Provérbios e Idiomas, Ancara, Língua Turca.
- 18.Altinoz, Mehmet, Hasan TAKIR, Kadir BAYRAKTAR, Informação do Protocolo, Publicação do Nobel, Ancara.
- 19.Kurtbay, Yalcin, Cortesia e Etiqueta, Ministério da Cultura Publicações, Ancara.
- 20.Detenção, Senay Duru, Everything Has a Island, Alpha Printing, Istambul.