

Para viver bem!

Controle a ansiedade

O medo de não conseguir acertar sempre gera a ansiedade, sentimento que, na maioria das vezes, impede o sucesso pessoal e profissional. Nenhum de nós pode controlar o tempo e os acontecimentos,

por isso, cobrar-se em excesso só vai gerar ainda mais tensão no dia a dia. Para ajudá-la a relaxar mais e, assim, colocar a cabeça no lugar, José Roberto Marques, master coach sênior e presidente do IBC, deu algumas dicas!

IDENTIFIQUE AS FONTES DE ANSIEDADE

“Você sabe por que é ansioso? Sabe de onde vem este sentimento? Consegue revertê-lo em ações positivas? Conhece as fontes de sua ansiedade para poder tratá-las e eliminar seus malefícios? A melhor forma de

lidar com esta situação e entendendo suas origens e buscando ferramentas efetivas para conviver com ela.”

RELAXE

“Reserve algumas horas do seu dia para não fazer nada que lhe deixe ansioso. Deixe seu celular e a internet um pouco de lado neste instante, busque ocupar-se apenas de atividades que relaxem e acalmem você: atividades físicas, meditação, estudos, leituras, filmes, cuidados pessoais, família... Concentre-se e permita que sua

mente esteja apenas num local, de cada vez.”

USE A ANSIEDADE A SEU FAVOR

“Use sua ansiedade para desenvolver novas habilidades e faça dela uma motivação a mais para crescer e vencer na carreira. Use esse sentimento para motivá-lo a entregar suas demandas nos prazos, cumprir suas metas e objetivos, tendo sempre em mente que sem ações positivas, no tempo presente, você não terá os resultados que deseja e o futuro que sonha.”

