



Mão na massa

Chegou o momento de você refletir sobre quais são as principais fontes que te geram estresse.

Reserve alguns minutos para fazer essa tarefa. Valerá a pena.

Vamos lá?

Enumere as principais causas do seu estresse no trabalho. Se possível, anote 5 causas. (Se for mais ou menos, tudo bem, o importante é trazer à consciência)

Agora pense: quais rotinas você pode criar para diminuir as chances de gastar energia além do suficiente com esses agentes estressores?

Lembre-se que as rotinas permitem reduzir o número de decisões que precisamos tomar.