



Aumento no índice de stress, depressão, transtornos psicológicos (síndrome do pânico, fobias sociais), baixa produtividade, dificuldades (de relacionamentos, administração do próprio tempo), é o que mais constato em minhas palestras empresariais . Algumas pessoas conseguem ter a consciência e verbalizar a pressão que sentem, seja do chefe no trabalho, na vida a dois, dos filhos, dos pais ou da sociedade. Existe hoje uma pressão do mundo, que somada as crenças que temos, como a de ter que ser sempre os melhores em tudo, fazem-nos pensar que não vamos aguentar, provavelmente você já teve medo de enlouquecer.

Todo dia se forma uma nova lista de coisas a serem feitas... resolvidas... solucionadas... de repente vem a vontade de fugir. Você sabe o quanto é desconfortável sentir-se pressionado, incapaz, impotente. Outras vezes, sem perceber, acaba brigando, discutindo, falando o que nem queria falar, criando mais um problema e as consequências que podem ir longe...

Talvez você seja a pessoa que não percebe a pressão que sente, e é o seu corpo que se dá conta disso, somatizando problemas de saúde, como pressão alta, dores musculares, baixa imunidade, transferindo para o organismo essa carga emocional não elaborada, através de dores de cabeça ou gripes constantes, ou ainda um desanimo ou insatisfação com tudo a sua volta.

Você tem consciência que não pode mudar o mundo, mas que precisa viver nele.

O importante é você saber que existe um método que vai fazer você economizar muita ENERGIA, TEMPO E DINHEIRO, e consiste em 5 competências:

1.Auto percepção e conhecimento: Você pode e deve conhecer suas capacidades, seus dons e suas dificuldades.

2.Desenvolvimento de resiliência: A cada dia se torna mais importante desenvolvermos nossa capacidade de adaptar-se as mudanças drásticas ou não.

3.Respeitar e respeitar-se: É quando você se respeita, que você ensina o outro a lhe respeitar

4.Reconhecer-se como Tridimensional: Você é espírito, mente e corpo, é necessário investir nos três para que haja um crescimento verdadeiro.

5.Prática da Gratidão: Dizer "sou grato" é importante, mas mais do que isso, materializar a gratidão em formas de ação, faz a grande diferença.

Mas, como você já sabe , mais importante do que o método é você colocá-lo em prática.

Afinal você merece ser feliz, vivendo sua vida, seus desafios, com tranquilidade e sucesso.