

VOCÊ SENTE O M EM SUAS COST

Aumento no índice de stress, depressão, traumas, baixa produtividade, dificuldades nos relacionamentos de administrarem o próprio tempo, é o que tenho minhas palestras empresariais. Algumas pessoas não têm consciência e verbalizar a pressão que sentem, seja no trabalho, seja da esposa, dos filhos, dos pais ou do mundo, hoje uma pressão do mundo, que somada as crendices de ter que ser sempre os melhores em tudo, prova muitas vezes você pensa que não vai aguentar e chegará a louquecer.

Você sabe o quanto é desconfortável sentir-se incapaz, impotente e com uma pilha de coisas para fazer, muitas vezes sente vontade de fugir... Outras vezes acaba se autocriticando, falando o que nem queria falar e arrumando desculpas que as consequências podem ir longe.

Talvez você seja a pessoa que não percebe o problema, e é o seu corpo que se dá conta disso, somado com problemas de saúde, como pressão alta, dores musculares, mostrando através de dores de cabeça ou gripes, demonstrando um desânimo ou insatisfação com tudo a sua volta.

Você tem consciência que não pode mudar sua vida, precisa viver nele

