

## Aproveitar o momento

Vimos que essa dica para falar em público é justamente para que o Pedro possa aproveitar o momento, e mostrar que está preparado para a situação. Ele precisa fazer de tudo para que a apresentação se transforme em algo gratificante para todos os envolvidos, inclusive para ele mesmo.

Pensando nisso, compartilho algumas dicas para você pensar em como aproveitar melhor os momentos do seu dia a dia.

### **Entenda que você já está lá.**

Sabe onde você está agora? No momento presente. Você não está no ontem, não está no amanhã. Você está no momento que acontece agora, enquanto lê este texto. Aprecie o fato de ser fisicamente impossível para você estar em qualquer outro momento que não o agora. Nunca é tarde para viver o momento, tudo o que você tem que fazer é entender que você já está nele. O desafio é voltar seus pensamentos para o que está realmente acontecendo agora.

O Mentalismo acontece quando você nota e reconhece o presente. Quando você sente seus pensamentos girando em torno de algo que já aconteceu ou ainda vai acontecer, tente olhar para sua mão. Note como você sente sua mão agora. Você está com frio ou com calor? Note aquilo que está ancorando você no aqui e no agora.