

## Metas sem estresse

Fabiana está pensando sobre como será a sua semana de trabalho e estudos e de uma forma geral ela acha que será muito agitada.

Relatórios e projetos para entregar no trabalho. Novas contratações e alinhamento de equipe. Tudo isso é muito legal, mas consome muita energia da Fabiana.

Além disso, ela precisa entregar dois trabalhos na faculdade, além de preparar a apresentação que vai fazer na feira de carreira que seu curso vai participar.

O estresse nesse momento fala mais alto. Ela deixa tudo para a última hora, porque sempre foi assim e segundo a Fabiana, no fim da história, tudo sempre dá certo.

Quando chega o dia D, Fabiana fica ansiosa, nervosa com medo de esquecer as coisas, de falar o que não devia, de não chegar a tempo... Muitas coisas rondando as ideias dela.

Ela tem muita consciência sobre o que precisa ser feito, mas será que ela realmente pode alcançar seus objetivos?

Antes de seguir uma meta importante, especialmente se for profissional, é muito conveniente avaliar se você tem as habilidades necessárias para alcançá-las. Tenha em mente as coisas:

- Conta com as habilidades fundamentais necessárias: conhecimentos, habilidades e características pessoais?
- Suas habilidades são tão boas quanto as de outras pessoas que perseguem o mesmo objetivo?

Se a sua resposta a ambas as perguntas for sim ou não, você deve aumentar suas metas novamente.

**Como lidar com o estresse no trabalho?** Esta é uma das perguntas que mais passam pela cabeça dos diversos tipos de profissionais ao redor do mundo. Isso porque são tantas as situações que são capazes de nos tirar a calma no dia a dia de nossa carreira, que precisamos encontrar mecanismos eficientes para eliminar ao máximo o estresse e assim conseguirmos manter o equilíbrio emocional, tanto no ambiente profissional, quanto em nossas vidas pessoais.

Digo isso, pois por se tratar de algo de extrema importância em nossa existência, precisamos encontrar maneiras de preservar o nosso trabalho e carreira, para que assim possamos nos tornar seres mais plenos e realizados em nossa jornada evolutiva.

Pensando nisso, quero compartilhar com a Fabiana e com você três ações bem eficientes para que vocês mantenham a calma em seu ambiente de trabalho e conduza os acontecimentos de sua vida de maneira mais leve e positiva.

### 1- Evite levar para o lado pessoal.

No ambiente de trabalho é preciso entender que o que ali acontece, ali deve permanecer e ser resolvido. Se a Fabiana não conseguiu alcançar aquela meta desejada, se acabou se desentendendo com algum colega, se a sua produtividade está abaixo da média, se não está sendo remunerado como gostaria, se sente-se sobrecarregada e desmotivada, ou qualquer outra situação esteja lhe tirando a calma e deixando-o estressada, procure resolver o que lhe incomoda ali mesmo, no trabalho, para que estes problemas não extrapolem para a sua vida pessoal e acabem afetando o seu bem-estar fora da empresa em que trabalha.

**2 – Vale a pena se estressar?** Tenha esta pergunta como um mantra em sua vida todas as vezes que surgirem situações que tenham o potencial de lhe tirar a calma, não só no trabalho, mas também em sua vida pessoal. Quando você pondera, consegue analisar as questões que lhe incomodam com a clareza que a raiva e o estresse lhe roubam.

Assim, todas as vezes que se pergunta se vale a pena se estressar por alguma coisa que por ventura você não consegue resolver naquele momento, você passar a respirar fundo e entender que está fazendo tudo o que pode para solucionar e se ajudar. Além disso, você determina a importância do assunto em questão e, se ele não tiver a relevância que você estava dando enquanto estava com raiva, passa a compreender que não compensa perder a sua paz por algo pequeno.

**3- Mantenha a positividade.** Por mais que a situação seja estressante, procure se manter otimista e positivo. Acredite que as coisas tomarão rumos melhores. Se for o caso, pare uns instantes e busque lembranças felizes, momentos agradáveis que você tenha vivido durante a semana. Isso te deixará relaxado e com melhores expectativas com relação a situação a ser enfrentada.