

## Explicação

Fabiana tem percebido que dentro das empresas existe um novo cenário na área de Tecnologia da Informação. Se antes os profissionais da área contribuíam apenas nas questões tecnológicas, hoje eles possuem um desafio de gestão e contribuem para os resultados dos negócios, tornando-se estratégicos.

A importância de profissionais ligados a TI faz crescer o interesse das empresas em investirem nessa área e encontrar um perfil adequado a essa função. Fabiana gosta de trabalhar com a parte comercial e de desenvolvimento, mas o preço a ser pago parece que fica muito caro a cada dia.

Quando seu telefone toca, ela já fica pensando “quem vai reclamar agora?”. De tantas reclamações que ela recebe dos clientes porque uma página está fora do ar ou uma alteração importante que não subiu para produção, Fabiana sente aversão só de pensar que vai receber emails e ligações dos clientes. Mas ela não tem o que fazer a não ser atendê-los e resolver os problemas, afinal de contas ela é paga para isso.

Fabiana sabe muito bem o que precisa fazer, mas ainda assim seu nível de estresse está nas alturas.

Então chegou o momento de falarmos do segundo foco de energia pessoal, a **Energia Emocional**.

Acalme as energias negativas (irritabilidade, impaciência, ansiedade e insegurança) com a respiração abdominal profunda.

Fortaleça as energias positivas em seu interior e em seu ambiente expressando regularmente seu amor aos outros.

Observe as situações negativas de novas perspectivas. Adote a perspectiva das lentes invertidas para se perguntar "o que a outra pessoa faria em uma situação como essa e qual seria o seu raciocínio?"

Com as lentes de longa distância, pense em "Como vou ver essa situação em seis meses?" Finalmente, use esse momento para se perguntar "como posso crescer e aprender com essa situação?"

Agora vamos falar sobre outra situação que costuma deixar a Fabiana bem incomodada?

Quando ela vai até sua mesa de trabalho para responder um email de cliente e precisa atender uma ligação e enquanto ela tenta prestar atenção no que seu cliente lhe diz em alto e bom som, um colega da Apeperia fica em sua frente falando que tem uma pergunta simples para fazer.

Esta cena costuma se repetir com mais frequência do que a Fabiana gostaria. Então o que ela pode fazer para ajustar essa situação e não se sentir mais estressada por conta disso?

Ela precisa cuidar mais da sua **Energia Mental**, o terceiro foco da nossa energia pessoal.

Recomenda-se que ela:

- Reduza as interrupções fazendo as tarefas que exijam uma alta concentração longe de telefones e e-mails.
- Responder os emails somente em momentos específicos do dia.

Na noite anterior, antes de dormir, Fabiana precisa decidir qual será o assunto mais importante para o dia seguinte. E quando ela chegar no escritório, vai trabalhar no assunto que precisa resolver.

Mas olha outra situação que gera estresse na Fabiana. As expectativas e concorrência no local de trabalho é cada vez mais feroz. Ela chega cada vez mais cedo no trabalho, indo embora mais tarde e tendo mais trabalho do que ela consegue fazer. Chegou o momento da Fabiana cuidar da sua **Energia espiritual**.

Ela precisa:

- Identificar quais atividades ela se sente mais motivada: aquelas que lhe dão uma sensação de eficiência, concentração com menor esforço e satisfação. Fabiana precisa encontrar a fórmula que permite que ela realize mais atividades desse estilo. Por exemplo: trabalhar nas propostas técnicas no período da manhã, antes de checar seus emails e atender o telefone.
- Dedicar um tempo e energia ao que considera mais importante. Como sugestão, invista no tempo de seu retorno para casa para relaxar, para que você possa se conectar muito melhor com sua família. Tudo bem, Fabiana mora sozinha, seu companheiro é um gatinho que a espera todos os dias.
- Viva seus valores. Ser atenciosa com os outros é importante para a Fabiana, mas estar constantemente atrasada para as reuniões pode não indicar essa importância. O ideal é que ela se planeje para chegar cinco minutos antes da próxima vez.

O problema fundamental que envolve a extensão do horário de trabalho é que o tempo é um recurso limitado. Energia, no entanto, é outra história. Definida na física como a capacidade de trabalhar, em humanos, a energia surge de quatro focos principais: a física, as emoções, a mente e o espírito.

Em cada um deles, a energia pode ser expandida e renovada regularmente com o estabelecimento de rotinas - hábitos comportamentais praticados intencionalmente e com um cronograma preciso, com o objetivo de incorporá-los inconscientemente e automaticamente ao nosso estilo de vida.