

12

Mão na massa

Vimos que da mesma forma que é difícil para uma empresa tomar boas decisões estratégicas se não tiver um objetivo definido, para as pessoas também.

Quando falamos sobre o combate do estresse, é importante falar sobre tomada de decisão. Pensando nisso, aproveite este momento para refletir sobre como está algumas áreas da sua vida:

- Família (pais, filhos, irmãos, etc);
- Social e comunidade (amizades e compromissos da comunidade);
- Física (saúde e bem-estar);
- Material (ambiente físico e posses);
- Lúdica (hobbies e outras atividades não profissionais);
- Profissional (perspectivas tanto a curto quanto a longo prazo).