

 06

Controlando a impaciência

Neste vídeo vimos que o Maurício costuma ser bem impaciente.

Um dos fatores que podem contribuir para que isso aconteça é o fato dele não pensar no que pode estar por trás das coisas, como no caso do atraso da entrega do seu celular, já que os Correios estavam de greve.

É natural passarmos por situações desse tipo, mas o ideal é conseguirmos nos controlar para evitar conflitos com outras pessoas.

Sendo assim, seguem algumas sugestões para que você se lembre e, assim, possa ter uma abordagem diferente quando algo semelhante acontecer.

- 1) Tente identificar o que te deixa impaciente.
- 2) Separe as tarefas para que seja feita apenas uma coisa por vez, sem chegar em um ponto de extrema ansiedade por querer ter algo para se ocupar.
- 3) Delegue responsabilidades a outras pessoas, se puder; isto já será uma tarefa que testará sua paciência.

Lembre-se que isso é um exercício e o objetivo é você ganhar consciência de que adquirir novos hábitos pode levar um tempo.