

 04

Mão na massa

Ser capaz de identificar as suas fontes de estresse é o primeiro passo para poder eliminá-las efetivamente.

Pare para pensar 5 ou 10 minutos sobre as coisas que tornam os seus dias e as suas semanas mais estressantes.

Quais são as pessoas, as atividades, as tarefas ou as coisas que você considera serem a raiz de todo o seu estresse?

Elabore uma lista das top 10 e veja o que pode ser eliminado de imediato. Para aquelas que não têm uma solução definitiva, procure formas de atenuar, tornando-as menos estressantes.