

 07

## Fique calmo

Carlos ficou atordoado porque se esqueceu de enviar um importante documento para seu cliente. Seu chefe chamou sua atenção e enquanto ele falava, Carlos pensava em dizer várias coisas, mas no fim, continuou calado.

Não agir no calor do momento é uma das dicas mais importantes que Carlos precisa se lembrar. Em situações de pressão, os pensamentos vêm muito rápido e muitas vezes o levam a agir sem estar pronto. A informação principal pode acabar sendo deixada de lado.

A única dica para lidar melhor nessas situações é: acalme-se. Respire fundo e dê um tempo para conseguir pensar em um plano ou analisar a situação sem concluir nada de forma apressada.