

 05

Obrigações desnecessárias

A nossa vida está cheia de obrigações, começando com as profissionais e passando pelas familiares, as cívicas, as tarefas domésticas e aquelas ligadas a instituições, associações ou paróquias; terminando nos passatempos, atividades desportivas, culturais e online, entre muitas outras.

Pese cada uma individualmente: a quantidade de estresse que produzem versus o valor que retira de cada uma. Seja radical e faça o que tiver de fazer para eliminar aquelas que lhe proporcionam mais estresse do que prazer.