

 02

Faça como eu fiz: Organizar os pensamentos

É muito comum situações de estresse e decisões rápidas gerarem dúvidas e nos fazer sentir insegurança para tomar decisões rápidas e importantes.

No dia a dia, é recorrente termos pensamento de que algo não vai dar certo, que não deveria ter falado tal coisa, que algo nunca vai funcionar, e que talvez não sejamos a pessoa certa para tal tarefa.

Estes sentimentos e pensamentos, podem ser controlados e direcionados para outros onde o nosso estado de espírito se torne mais otimista e vejamos oportunidades onde outros só vêem problemas.

Como você faria para melhorar estes pensamentos?