

**Ação!**

Eis algumas sugestões para lidar com a frustração profissional, caso em algum momento você se depare com ela.

- Faça um planejamento e converse com seu chefe sobre suas pretensões salariais. Se não tiver perspectiva de melhoria, planeje algo novo;
- Descubra qual atividade traz mais satisfação para sua vida e quais são seus talentos e habilidades. Converse com seus gestores sobre isso e, se for o caso, avalie uma possível mudança de profissão;
- Reconheça seu valor, sem esperar por reconhecimento externo. Quando você sabe de seu próprio valor, não depende do reconhecimento dos outros;
- Encontre o propósito. Descubra qual a razão de existência da empresa, quantas pessoas ela ajuda e qual seu papel nesse contexto;
- Cobre-se menos e entenda que você não precisa ser o melhor de todos, embora precise sempre dar seu melhor;
- Desligue-se do trabalho quando estiver fora dele e desfrute momentos de descontração e lazer;