

Controlador

Embora gostaríamos de ser, não somos os “Mestres do Universo”. Tentar controlar tudo e todos não funciona, mas tentamos fazer isso mesmo e quando verificamos que, de fato, não gera resultados, os nossos níveis de ansiedade sobem como uma flecha.

É importante aprender a deixar as coisas fluírem naturalmente, respeitar a forma como as outras pessoas fazem as coisas, aceitar o desfecho das diferentes situações que povoam a nossa existência.

A única coisa que você realmente pode controlar é a si próprio – aperfeiçoe isso antes de tentar controlar o resto do mundo. Além disso, procure distanciar-se das suas tarefas e aprenda a delegar. Deixar de tentar controlar as pessoas e as situações que nos rodeiam é um passo importante para uma vida sem estresse.