**APRENDENDO A LIDAR COM MUDANÇAS NA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL**

A vida é feita de escolhas. Quem define ou determina como ela vai ser é cada um de nós através das escolhas que fazemos os resultados às vezes são bons e também acontece de ser ruim, mas não devemos descartar nada, pois tudo serve como experiência de vida para que o amadurecimento aconteça.

Por essas escolhas as mudanças acontecem e nem sempre as pessoas estão preparadas para receber uma mudança em sua vida, pode acontecer de ser traumática, determinante ou especial, surpreendente gerando uma mudança de vida.

Contudo, as mudanças sejam elas pessoais ou profissionais é a etapa mais difícil na vida do ser humano, pois estamos acostumados a viver na zona de conforto e reagir somente quando há um impulso ou obrigatoriedade de gerar mudanças.

O interessante que de maneira geral as pessoas não estão satisfeitas com seu trabalho ou posição social que se encontra, mas há uma grande dificuldade de reagir à insatisfação e alcançar um posto que se sinta totalmente completo.

O pior de tudo é que mesmo a pessoa insatisfeita tem uma grande dificuldade de abandonar sua zona de conforto continuando a fazer o que não gosta repetidamente.

A desculpa é sempre a mesma: segunda-feira eu começo o regime, no mês que vem organizo meu quarto, ano que vem começo a estudar e sempre há um motivo para protelar a mudança.

Alguns exemplos de comportamento que as pessoas gostariam de mudar e que há grande resistência:

1. Começar um regime;
2. Estudar;
3. Parar de beber;
4. Parar de fumar;
5. Exercitar-se;
6. Cuidados pessoais;
7. Ser organizado;
8. Mais amoroso;
9. Hábito de leitura;
10. Obter mais cultura;
11. Viajar;
12. Ser mais família.

Seja no contexto pessoal ou profissional todos nós temos que enfrentar e vencer os desafios, pois o maior conflito é conosco mesmo.

E então, o que está esperando? Mexa-se!