Motivação

Saber conversar com os colegas de trabalho e superiores tudo o que estiver fazendo e o motivo daquilo ser o mais importante no momento é de extrema importância, ninguém é super-herói para fazer mil coisas ao mesmo tempo por isso devemos manter o foco no que é necessário. Atitudes como essas aliadas a manter o controle do impulso das emoções ajuda a combater o estresse. Sempre que estivermos em uma situação estressante devemos pensar que é uma oportunidade para termos resiliência e manter o foco naquilo que me motiva.

Para ajudar a desenvolver a mentalidade positiva é interessante anotar ao final do dia 3 coisas boas que aconteceram mesmo que seja algo simples como um pôr do sol bonito, outra atitude fundamental para ajudar a ser uma pessoa otimista é comemorar pequenas vitorias, demonstrar gratidão, motivar alguém, essas atitudes têm efeitos comprovados da sua eficiência e irá trazer benefícios incríveis. Entender o que lhe motiva e manter o pensamento positivo irá ajudar a ter uma vida onde temos o controle das nossas emoções.

Gerenciar energia

Saber gerenciar nossa energia é outro ponto muito importante, fazer pequenas pausas, expressar gratidão, fazer mais aquilo que me faz bem, ajuda a revigorar os ânimos e a manter o foco. Precisamos saber gerenciar nossas energias.

Gerenciar energia física com atitudes como dormi bem, praticar atividades físicas onde ajuda diretamente no controle da ansiedade, no aumento da disposição e no equilíbrio hormonal, ter pausas para comer alimentos saudáveis ou mesmo apenas para um breve descanso, são estratégias para ter um bom desempenho nas atividades do dia a dia, pois o corpo estará bem. Devemos aprender a detectar os sintomas de falta de energia, como a inquietação, os bocejos, a fome ou a dificuldade de concentração para acharmos a solução.

Para termos energia emocional precisamos ter clareza de quais sentimentos negativos passam na nossa mente como ansiedade e tristeza para sabermos lidar com a situação, devemos olhar os problemas também com outra visão e refletir o que aprendemos ao passar por essa situação. Precisamos entender em quais momentos do dia devemos fazer determinadas tarefas para assim concentrarmos nossa energia certa na atividade correta. Além disso gerenciar o tempo de descanso com atividades que faz bem como sair com amigos e familiares ou mesmo brincar com seu animal de estimação são atitudes de extrema importância. Esses gerenciamentos nas áreas físicas, emocional, mental e espiritual, ajuda a controlar a ansiedade e reduz o estresse causando uma ótima qualidade de vida. O nosso tempo é limitado, porém nossas energias são renováveis.