

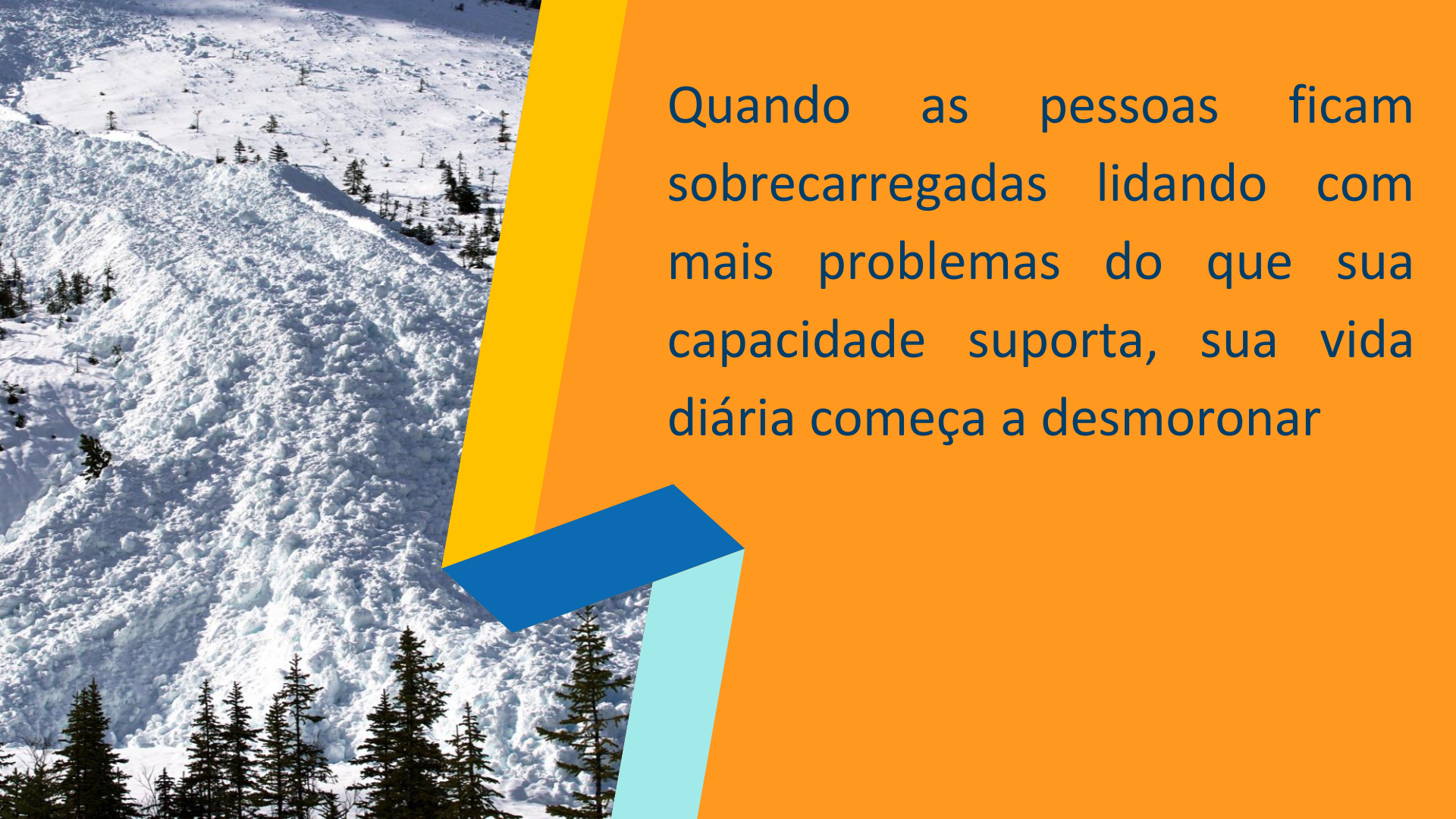


COMO LIDAR COM AS TONELADAS DE PROBLEMAS DO DIA A DIA



**Busque manter a
calma**



A photograph of a snowy mountain slope with evergreen trees. A large yellow and blue geometric graphic is overlaid on the right side of the image. The text is positioned on the orange background of this graphic.

Quando as pessoas ficam sobrecarregadas lidando com mais problemas do que sua capacidade suporta, sua vida diária começa a desmoronar

- ▶ Quando perceber que a carga que você carrega logo excederá a sua capacidade
- ▶ Você precisa olhar para o seu trabalho de maneira objetiva e com calma
- ▶ Adotar medidas possíveis para resolver os problemas
- ▶ e fazer os preparativos com antecedência





Elimine o perfeccionismo

Tentar ser perfeito o tempo todo deixará você sobrecarregado pelo excesso de trabalho e você pode acabar entrando em colapso.

**Fragmente os seus
problemas para
evitar sobrecarga**





Quando você sente que está prestes a ter um colapso por causa de um problema que está além de sua capacidade, seja no trabalho, seja nos estudos ou nos relacionamentos amorosos, você precisa **reconhecer a extensão de sua capacidade** e saber que, a partir desse ponto, estará numa zona de perigo.



A LEI DA FRAGMENTAÇÃO

- ▶ Imagine que você recebeu um trabalho urgente de abrir um túnel através de uma montanha e em seguida construir uma nova estrada. Seria quase impossível realizar essa tarefa num único dia. Então primeiro você precisa fragmentar, calculando o tempo necessário por exemplo 30 dias – **estabelecer um cronograma de trabalho** e definir quantos metros devem ser escavados por dia.



O mesmo pode ser dito sobre a remoção de neve de um telhado. Quando há 1 metro ou mais de neve acumulada no telhado não se pode remover tudo de uma vez. Nesse caso também é **preciso fazer a limpeza em etapas**, pois seria impossível retirar tudo de uma vez só.

EM RESUMO:

Quando as pessoas ficam sobrecarregadas a vida diária delas começa a desmoronar.


Elimine o perfeccionismo

Quando estiver sobrecarregado olhe para o seu trabalho com calma e adote medidas para resolver os problemas.

Divida os seus problemas em partes menores e resolva pouco a pouco cada uma das partes

Escreva qual é o problema que você tem agora e como irá resolvê-lo





Para receber Ensinaamentos
semanalmente via WhatsApp
envie uma mensagem para o
monge Gabriel

(11) 95997-7712

