

LIDERANÇA

Burnout: Reflexões, consequências e um convite à mudança

REFLEXÃO

Paz de Espírito: A diferença que levará você a vitória em 2013

SAÚDE

O que você não sabe, pode te prejudicar!

TURISMO

Os 5 melhores destinos nos Estados Unidos

linha aberta

www.linhaaberta.com
ano 11 | edição 173 | janeiro 12

2013
2013 2013

Como
fazer um
PLANO
para o
ANO NOVO
dar certo



**ODILON
MEDEIROS**
Desenvolvimento
Empresarial e Humano

BURNOUT, REFLEXÕES, CONSEQUÊNCIAS E UM CONVITE A MUDANÇA

ODILON MEDEIROS | om@odilonmedeiros.com.br

Não é novidade para ninguém que não temos tempo sobrando e que, muito pelo contrário, há uma falta generalizada deste item de tão grande

importância. Essa falta de tempo aliada a pressão constante e a busca de resultados a qual somos submetidos, faz com que, muitas vezes, nos esqueçamos de nós mesmas.



Hoje proponho que você dê uma atenção especial a você mesmo, se observe, foque no seu comportamento atual e veja se estão acontecendo alterações. Depois faça algumas reflexões. Vamos lá? Eu ajudo você nesta jornada.

Primeiro gostaria que você verificasse se está sentindo mais fortemente uma necessidade de se afirmar, de mostrar para os outros que pode, que sabe, que faz,

etc. Isso está acontecendo?

Observe também se você está disponibilizando uma dedicação intensificada aquilo que sempre fez. Veja se está havendo alguma mudança e está ocorrendo predominância da necessidade de fazer tudo sozinho.

Perceba se você está tendo descuido com as necessidades pessoais, tais como se alimentar, dormir, ter cuidado com a própria higiene. Você está achando que



sair com os amigos está perdendo o sentido?

Está se sentindo ameaçado ou está inseguro e está criticando os supostos responsáveis por coisas erradas, de acordo com a sua visão? Deixe eu explicar: Quando eu falo que é "de acordo com a sua visão" é porque só você está vendo esse erro.

Está tirando conclusões equivocadas, baseadas em suposições?

E o que dizer, com relação aos valores? Eles mudaram? O que tinha valor continua valorizado, ou não? E o que você tem valorizado ultimamente? Família, amigos, lazer, etc?

Os seus problemas são maiores do que os das outras pessoas? Você "tem tudo" a certeza de que só você é capaz de resolver os problemas? Você tem se achado mais crítico ou, o que é pior, mais agressivo do que o seu normal?

E no tocante ao convívio social? Você o tem evitado, tem dado preferência ao recolhimento, aos momentos de solidão?

Tem sentido um grande vazio interior? Tem a náusea depressiva, indiferente ao que acontece ao seu redor? Está exausto e achando que a vida perdeu o sentido?

Enfim, tem sentido que não é mais a mesma pessoa, pois está apresentando mudanças evidentes de comportamento?

Se você responde afirmativamente a maioria das perguntas, cuidado! Você pode estar sofrendo de uma síndrome

"Perceba se você está tendo descaído com as necessidades pessoais, tais como se alimentar, dormir, ter cuidado com a própria higiene. Você está achando que sair com os amigos está perdendo o sentido? Está se sentindo ameaçado ou está inseguro e está criticando os supostos responsáveis por coisas erradas, de acordo com a sua visão?"

www.linhaaberta.com



Phoenix International Realty & Management

Nosso objetivo é o seu bem estar
Perseverança - Compromisso - Lealdade

- COMPRA
- VENDA
- ALUGUEL
- FINANCIAMENTO (CRÉDITO BOM OU RUIM - OK)
- STOP FORECLOSURE
- FINANCIAMENTO PARA ESTRANGEIROS
- SHORT SALE

EXCELENTE OPORTUNIDADE
Apartamentos a partir de \$17.000,00

Compre na Flórida direto do Brasil sem precisar vir aos USA



Yeda Lima
BROKER

Cell: 561.929.2102 Phone: 561.929.7225
phoenixintrealty@live.com
816 SE 9th Street - Suite A - Deerfield Beach, FL 33441
(Palm Plaza / Federal com a 10th)

