ABERTURA AO NOVO

Como melhorar essa habilidade? Lembre-se das 4 palavras: rever, imaginar, estabelecer e focar.

REVER

Começar é o mais difícil, e quando se tem um ponto de partida é sempre mais fácil, por isso reveja quais aspectos de sua vida merecem uma nova atitude e um novo olhar.

IMAGINAR

O novo é diferente e por isso dá medo, gera ansiedade. Sair da zona de conforto requer muita habilidade e coragem, então antes imagine-se nas situações de mudança. Mesmo que pareça assustador, tente lidar com essa ideia, até que ela deixe de ser negativa e pareça normal, ou até interessante...

ESTABELECER

Depois de imaginar-se em situações novas, estabeleça metas. O novo nos assusta porque não sabemos o que irá acontecer, mas se temos algo planejado, temos mais controle da situação.

FOCAR

Foque nos resultados. Lembre que no fim tudo vai valer a pena, e não pense muito agora, use os outros momentos para pensar, avaliar e planejar. Este é o ponto em que deve arriscar e sair da zona de conforto.

NÃO EXISTE EVOLUÇÃO SEM MUDANÇAS!