



## Seja realista

Aprender a diferença entre a competição saudável e a tóxica talvez seja um grande desafio.

Ignorar os sintomas de que você está ultrapassando os limites irá prejudicar a sua saúde, o relacionamento com as pessoas do trabalho e o convívio com a família. Então lembre-se de estabelecer limites e escute as pessoas que tentam ajudar você durante a caminhada.

Saiba que você é capaz de moldar sua vida. Para chegar a um estado de espírito mais esperançoso, perceba que o controle do seu futuro está em suas mãos. É você quem decide onde chegará.

Além disso, fique atento às possibilidades. A esperança prospera entre as possibilidades, portanto, fique de olho nas oportunidades que surgirem em sua vida. Explorar as diferentes opções aumenta suas chances de obter novos recursos que o ajudarão a atingir suas metas.