



## Explicação

Fabiana chega no trabalho todos os dias e costuma checar suas tarefas planejadas para aquele dia.

Na reunião diária, seus colegas comentam os status dos projetos. Isso ajuda a Fabiana a manter as coisas mais organizadas: o que priorizar, o que corrigir.

Mas tem algo que acontece que deixa ela muito desanimada. A comunicação com o seu time é muito boa, mas quando alguém do comercial negocia alterações nos projetos sem falar com ela antes é uma grande enrascada para ela.

### Informações desencontradas

Nada é mais frustrante para a Fabiana do que não ter acesso a informações que outras equipes possuem. Muitas vezes, isso ocorre porque as empresas operam em várias esferas e não conseguem articular seus times da maneira ideal. Uma maneira de contornar o problema, está no bom uso das novas tecnologias. Se a Karina tem acesso a um sistema de dados centralizado, que pode ser até o Trello, é possível trocar conhecimento e – o mais importante – evitar a repetição desnecessária de tarefas.

A solução foi apresentada, mas ainda assim Fabiana se sente exausta. A sensação de que ela vai chegar no trabalho e ter que se preocupar com o que os outros setores fizeram e que interfere na sua rotina a deixa muito angustiada.

Ela checa sua agenda, mas tem que ver se no trello está tudo certo ou se ela precisa priorizar alguma coisa. Quando ficamos estressados, parece que o universo está contra nós.

Como a Fabiana pode sair desse círculo vicioso quando é a nossa própria mente que está enganando ela? Tente aplicar mais a técnica do "Se-Então", pois ela pode ajudar no gerenciamento das listas de tarefas. Segundo o pesquisador Peter Gollwitzer, da Universidade de Nova York, essa estratégia permite controlar suas respostas emocionais, como medo, tristeza, cansaço, falta de confiança e até rejeição. Pense nas situações que provocam em você essas reações e como você gostaria de responder a elas.

Não ficar tão irritada quando alguém negocia algo com o cliente e não me comunica. Reagir mais calmamente quando alguém decide priorizar algo antes de me consultar.

Em seguida, Fabiana precisa desenvolver um plano "Se-então" que vai ajudá-la a responder da maneira desejada para cada situação que geralmente aumenta seu nível de estresse. Por exemplo: se houver muitos e-mails na caixa de entrada da Fabiana, então, antes de ler eles, ela vai respirar profundamente três vezes para ficar calma.

Isso é um exercício que a Fabiana precisa se comprometer. Sempre que ela perceber que algo vai causar estresse, por menor que seja, ela pode colocar em prática o plano do "Se-Então".

Logo, a missão da Fabiana é se concentrar em melhorar e não em ser perfeita.