

**FUNIL 30+**

*im.*

*Como gerenciar seu estresse e se livrar de altos e baixos*

- **Não existe vida sem estresse**
- **Fases**
- **Altos e baixos**

**FUNIL 30+**

*Como gerenciar seu estresse e se livrar de altos e baixos*

- Quando ganhar dinheiro não vou ter estresse
- Quando eu tiver equipe não vou ter estresse
- Quando eu tiver líderes não vou ter estresse
- Quando eu expandir para outro país não vou ter estresse

**FUNIL 30+**

O que te dá picos de estresse?

- Desorganização
- Não cumprir prazos
- Sobrecarga
- Atividades picadas

**FUNIL 30+**

O que te dá picos de estresse?

- No início da semana: metas claras
- Subestimar ou superestimar a capacidade de realização
- Executar mais rápido as tarefas ou se comprometer menos
- Fazer tarefas em bloco

FUNIL 30+

## **Gerenciando o estresse**

- Ilhas de prazer
- Aceitar a realidade proativamente
- Desviar a atenção
- Respiração
- Colher aprendizado

**FUNIL 30+**

#movidosporresultados #marquesuadata #sejaumfarol

**FUNIL 30+**

*inf.*