

07

## Para saber mais

Você nem sempre terá alguém ao seu lado que reconhece os seus esforços ou lhe dará um “tapinha no ombro” quando fizer as coisas corretamente. É muito importante que você aprenda a não desanimar com isso. O mais importante é que esteja ciente de que está fazendo o “seu melhor”.

Para se automotivar existem algumas ações que podem ajudá-lo. Por exemplo, organize-se muito bem, especialmente quando estiver desanimado. Você verá que esse comportamento simples o ajudará a se sentir melhor. Sorrir também ajuda muito. Alguns estudos indicam que se você sorrir, mesmo que não seja um sorriso sincero, no final você se sentirá mais otimista.

Não se esqueça de valorizar as suas realizações e, acima de tudo, de vez em quando, envie a si mesmo mensagens positivas. Cuidar de si mesmo e se reconhecer são duas ações muito importantes para alcançar o bem-estar pessoal. É muito importante que você se lembre de que o seu trabalho é apenas um aspecto da sua vida. Não permita que a sua vida pessoal seja contaminada pelos problemas do trabalho.

E se é um trabalho que não o satisfaz, que não o leva a desenvolver uma atitude positiva, não tenha medo de procurar novos horizontes. Você merece ser feliz.