

Christian Barbosa

Como lidar com o estresse e ser mais produtivo?

O estresse é um problema muito comum nos dias atuais, além de ser um dos maiores inimigos da produtividade. Quando tratamos do assunto, a primeira coisa que precisamos entender é que é não existe uma maneira de eliminar o estresse; afinal, ele é uma reação natural do organismo a qualquer situação que causa tensão e esgotamento.

O acúmulo de estresse traz consequências ruins para a mente e para o corpo, e isso afeta diretamente os seus resultados. O que podemos fazer, diante disso, é criar algumas estratégias.

Para começar, precisamos nos empenhar para tirar da nossa rotina os elementos que desencadeiam essa sensação. Se você sabe que ver notícias ruins, por exemplo, te deixa estressado, elimine esse hábito.

Aprender a gerenciar o seu tempo é outra prática importante e que não pode ser dissociada da busca por equilíbrio e bem-estar. Isso é um processo, não acontece do dia para a noite. A gente aprende a ter mais tempo, tomar melhores decisões e ter uma vida mais plena colocando o nosso tempo dentro da nossa agenda depois de definir prioridades e cortar hábitos improdutivos.

Pode ser um hobby, um filme, uma música ou a prática de um esporte.

O estresse está intimamente ligado à ansiedade. Passamos muito tempo nos estressando com coisas que ainda vão acontecer, e com problemas que não cabe a nós resolver. Concentre sua atenção nas suas atividades mais importantes. Essa é uma tarefa diária e complexa, mas com dedicação é totalmente possível. Vamos começar?

Christian Barbosa é o maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Autor dos livros "A Triade do Tempo"; "Você, Dona do Seu Tempo"; "Estou em Reunião" e co-autor do "Mais Tempo, Mais Dinheiro" e "Equilíbrio e resultado - Por que as pessoas não

Direto do BEMPARANÁ.com.br

Plantão de Polícia

Dono de loja de carros reage a assalto e mata dois em São José

Uma tentativa de assalto a uma revendedora de carro em São José dos Pinhais, na Região Metropolitana de Curitiba, na manhã de ontem, terminou com dois bandidos mortos. O proprietário teria reagido matando os dois assaltantes. Durante o tiroteio ele teria sido baleado também e foi socorrido.



Crime

Pneu estoura e viatura da Polícia acaba se acidentando em Colombo

Uma viatura da Polícia Civil se envolveu em um acidente na tarde de ontem em Colombo, na Grande Curitiba. Um pneu da viatura acabou estourando e fazendo com o que o veículo perdesse o controle e acabasse saindo da pista. Não há informações sobre feridos.

BLOG DO TUPAN

Temer desiste de ministro do PR

O presidente Michel Temer desistiu de nomear um novo ministro do Paraná para que não digam que o fez preocupado com uma possível delação do seu ex-assessor Rodrigo Rocha Loures — o homem filmado correndo com uma mala de dinheiro.

MAIS
www.bemparana.com.br/tupan

STEREOPOP

Festa Junina Rock'n Roll

No próximo domingo (4), das 13h30 às 23h, acontece a edição de São João do Thunderstruck Food Park, no estacionamento do Crossroads, localizado no bairro Água Verde. Diversos food trucks estarão à disposição.

MAIS
www.bemparana.com.br/stereopop

COMER E CURTIR

Doces inspirados na França

Mais que uma loja de chás, a Moncloa Tea Boutique do Shopping Crystal conta com uma patisserie completa inspirada na gastronomia francesa. São doces e salgados que proporcionam uma experiência gastronômica especial

MAIS
www.bemparana.com.br/comerecurtir

TOP FIVE

As cinco mais acessadas ontem no site		
1	Bem rapidinho Thammy aparece só de cueca em peça com a namorada	
2	Babado Bruno, da dupla com Marrone, faz show bêbado e se desculpa	
3	Tendências Novos cortes democratizam o cabelo curto	
4	Violência Dono de loja de carros reage a assalto e mata dois em São José	
5	Por regulamentação Cerca de mil motoristas do Uber e Cabify protestam em Curitiba	

EM ALTA

Em sua ação mais contundente de defesa das operações com a JBS, o BNDES diz que já recuperou R\$ 5 bilhões do investimento feito na companhia controlada pelos irmãos Joesley e Wesley Batista. Ao todo, foram investidos R\$ 8,1 bilhões. A operação gerou grande pressão do corpo técnico do banco.

EM BAIXA

O presidente dos EUA, Donald Trump, pretende retirar o país do ACORDO DE PARIS sobre o clima, conforme autoridades americanas. As autoridades citadas ponderam que o republicano ainda não tomou a decisão definitiva, e parte de seu gabinete tenta dissuadi-lo de deixar o acordo global.