

## POSTURA

**Não perde o controle sob pressão, não fica na defensiva nem se irrita em situações difíceis, e consegue lidar com o estresse.**

**Considerando a definição acima, como você se avaliaria?**  
(1: Não reflete quem sou — 5: Reflete completamente quem sou)

**1            2            3            4            5**

### PESSOAS

- **Peça feedback para algum familiar e para alguém do seu time:**
  - *Como você me vê em situações de pressão?*
- Converse com algum líder que te inspira, e pergunte como ele lida com pressão.

### EXPERIÊNCIAS

- No próximo momento de estresse na escala, force-se a fechar a boca e respirar fundo três vezes antes de dar qualquer resposta. Isso quebra o ciclo automático da irritação.
- Após o serviço, anote: "O que me fez perder a paciência hoje?". Identificar o que te irrita (atraso, falta de educação, desorganização) é o primeiro passo para se preparar melhor para a próxima vez.

### RECURSOS

- Assista a mensagem "O segredo da inteligência emocional" do Pr Tiago Mattes <https://bit.ly/4IZdTgm>.
- Leia Gálatas 5.16-26 e identifique as emoções negativas presentes em sua vida e qual característica do fruto do Espírito Santo mais você precisa desenvolver no relacionamento com Jesus.
- Assista o filme "Divertida Mente" da Pixar.
- Assista "Drive To Survive - F1" e anote lições que você identifica sobre lidar com a pressão precisando entregar resultados.