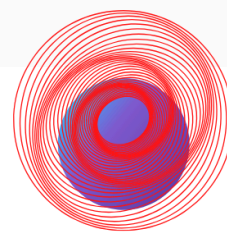


DigiENTAid PROJECT NEWSLETTER



DigiENTAid

Digital First Aid Kit ENTrepreneur's for
recovering from COVID-19 pandemic

Bem-vindos ao mundo do **empreendedorismo e da resiliência**. Ser capaz de recuperar de contratempos é crucial para o sucesso. Aqui, vamos explorar alguns exercícios de atenção plena que podem fazer uma diferença significativa no seu percurso empresarial.

Por que a resiliência é importante para os empreendedores?

O empreendedorismo é muitas vezes uma montanha-russa de desafios, incertezas e momentos de triunfo. Construir resiliência é fundamental para resistir a essas tempestades e emergir mais forte do que nunca. Os empreendedores resilientes podem adaptar-se à mudança, lidar com o stress de forma mais eficaz e manter a sua paixão perante as adversidades.

Mindfulness e Resiliência

Mindfulness, a prática de estar plenamente presente e consciente no momento, oferece ferramentas poderosas para aumentar a resiliência. Ao desenvolver a atenção plena, os empreendedores podem melhorar sua inteligência emocional, reduzir o stress e tomar decisões mais ponderadas.

Aqui estão alguns exercícios de mindfulness adaptados para empreendedores ocupados:

- **Respiração consciente:** Quando enfrentar uma situação stressante ou tomar uma decisão difícil, reserve um momento para praticar a respiração consciente. Inspire profundamente enquanto conta até quatro, segure durante quatro tempos e expire durante outros quatro tempos. Repita sempre que necessário para acalmar a sua mente.
- **Diário de Gratidão:** Mantenha um diário onde anota três coisas, seja grato por cada dia. Esta prática pode mudar o seu foco para a positividade e aumentar a sua resiliência.
- **Meditação ao Caminhar:** Combine exercício e atenção plena fazendo uma caminhada consciente. Preste atenção a cada passo, à sensação dos pés no chão e aos sons e sensações ao seu redor.

Histórias de Resiliência Empreendedora

Para o inspirar no seu caminho para uma maior resiliência, gostaríamos de partilhar consigo a história de **Steve Jobs**. A sua forma de lidar com a adversidade na vida é memorável. Steve Jobs foi despedido da Apple, mas regressou para levar a empresa a novos patamares. A sua perseverança e capacidade de se reerguer são lendárias.

Lembre-se de que o desenvolvimento da resiliência é um processo contínuo, tal como o próprio empreendedorismo. Ao incorporar práticas de atenção plena na sua rotina diária e ao inspirar-se nas histórias dos outros, pode desenvolver a força para navegar na viagem empresarial com confiança e resiliência. Obrigado por fazer parte do projeto DigiEntAid e esperamos poder partilhar consigo mais informações valiosas no futuro.

