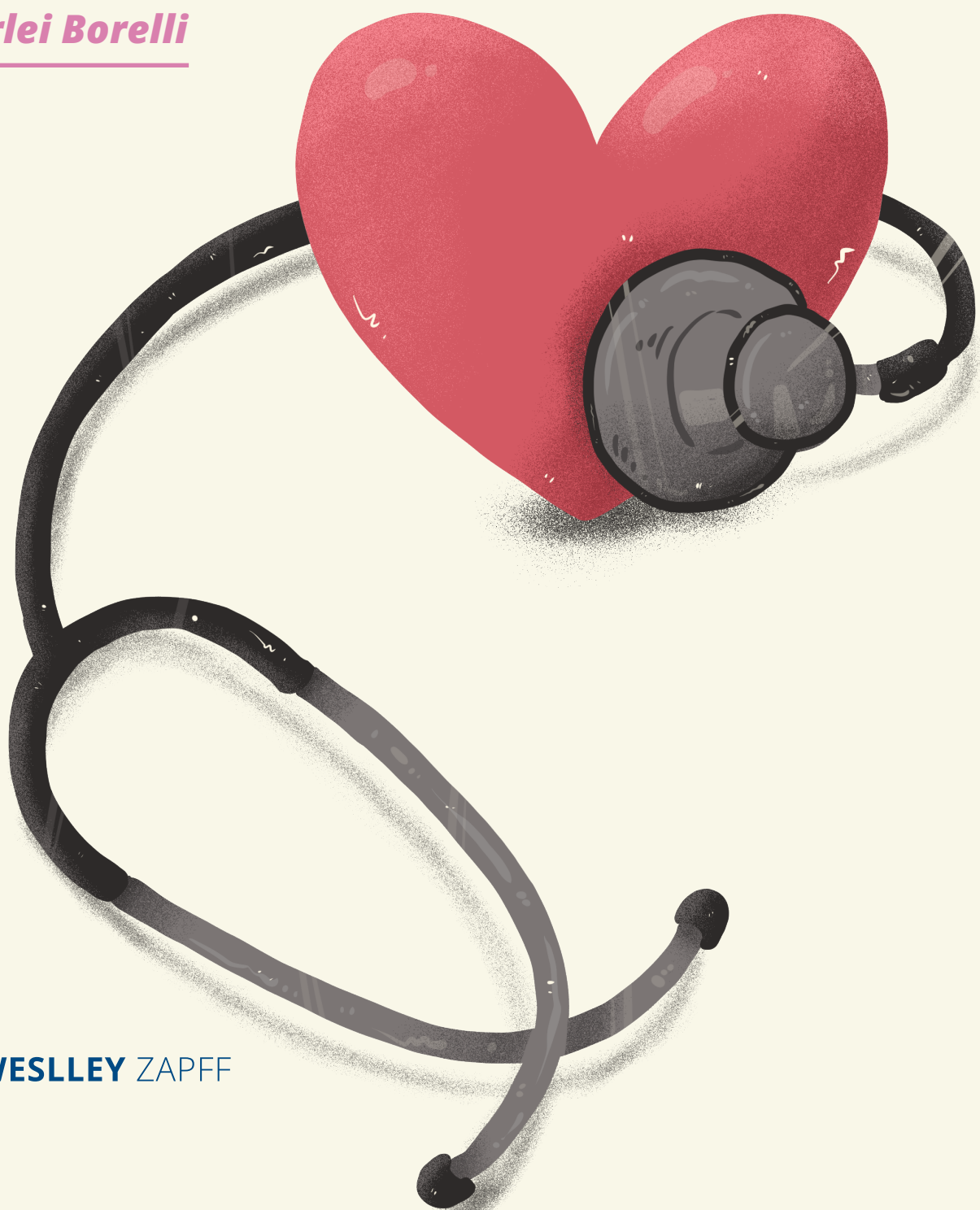


E-book

Felicidade e realização na carreira médica para mulheres

Com prefácio da
Dra. Shirlei Borelli



WESLEY ZAPFF

“

Como prefaciар alguém como Weslley?



Energia e alegria em tudo o que faz: porque sua alma transborda as entrelinhas da vida !

Sempre atento ao mundo ou mesmo ao universo feminino, esbarra frequentemente na sua própria história onde mulheres sempre permearam de maneira comovente.

O respeito e o carinho que ele tem às pessoas e aos conceitos universais são tangíveis de humildade e conhecimento do humano como poucos.

Imagino que essa obra irá tocar a alma dos que sentem a mesma verdade nos pequenos gestos.

Que esses conceitos contribuam de forma impactante assim como suas palavras, sorrisos e versos fizeram com a minha maneira de olhar pra vida com respeito e sem julgamento.

**Do fundo do meu coração,
Shirlei Borelli**

Essa é uma pergunta que ouço com frequência em consultorias, treinamentos e mentorias: Como ser mais feliz e realizada na minha carreira como médica? Sim, porque todos nós queremos ser felizes, desejamos ter uma qualidade de vida maior e melhor, não é verdade?

Mas todos nós também vivemos em um mundo onde as mudanças acontecem rapidamente e as tendências, gostemos ou não, ditam o ritmo da sociedade, que por sua vez, luta ainda mais contra a ansiedade excessiva ou para não ser vítima dela.

Como consequência disso, a atenção humana hoje se resume a poucos segundos, menos do que um peixinho dourado de aquário! E no meio desse turbilhão, você mulher, profissional, médica, mãe, esposa, tentando colocar tudo nos trilhos e ser feliz de verdade.

Convido você a fazer essa reflexão comigo. Desejo de coração te ajudar a respirar fundo e ser mais feliz em sua profissão e em sua vida.

Te contarei lições e segredos importantes que aprendi lapidando mais de quatro centenas de carreiras femininas nessas duas últimas décadas.

Vocês também vivem outros desafios e as perguntas abaixo, que ouço sempre no meu trabalho, talvez sejam algumas daquelas que você se faz, já se fez ou fará em algum momento da vida.

Como equilibrar todos os pratinhos? Como me preparar melhor para a maternidade? Como conquistar a independência financeira? Como fazer para equilibrar meu trabalho e meu casamento? Como conseguir tirar férias tranquila sem ficar preocupada demais com os boletos que chegarão após um mês sem faturamento? Como construir um relacionamento sólido? Como não ser refém de um relacionamento ruim? Como ser reconhecida na minha área de atuação? Como ter mais clientes? Como equilibrar minha vida pessoal e profissional? Como montar uma equipe confiável e produtiva?

Enfim, como ser mais feliz e realizada como médica? Neste livro eu te apresentarei informações importantes que aprendi gerenciando a carreira e o negócio de médicas e mulheres talentosas, daquilo que deu certo, daquilo que deu errado e fundamentalmente, de tudo que é preciso fazer com uma clareza maior para você ser mais feliz em sua profissão.

Vamos nessa, jovem!

Índice

04 Capítulo 1

Felicidade e realização na carreira médica

08 Capítulo 2

O impacto da felicidade na produtividade e qualidade no atendimento

12 Capítulo 3

Desafios específicos para médicas e sua relação com a felicidade

16 Capítulo 4

Equilíbrio entre vida pessoal e profissional

19 Capítulo 5

Construindo seus diferenciais e conquistando a felicidade que deseja

Felicidade e realização na carreira médica

Você está feliz em sua carreira atualmente?

Sim, eu sei. Nem sempre é uma pergunta fácil de responder. Mas de uma forma geral, como estão as coisas? Se ficar difícil, vamos usar algumas ‘técnicas secretas’ que aprendi ao longo dos anos: domingo à noite tem sido torturante para você? Nos dias que antecedem um plantão ou atendimento, sente um desânimo gigante só de pensar em encontrar as pessoas do trabalho novamente? Ou pior, quando o telefone toca ou chega alguma mensagem no celular, você já fica angustiado imaginando que pode ser “de lá”, como se você vivesse eternamente em sobreaviso?

Realmente minha amiga, chegou a hora de fazer algo por você e por sua família e buscar a felicidade que tanto deseja. Certa pesquisa indica que ‘bem-estar não é uma questão de felicidade momentânea, mas de cinco elementos principais’ que apenas 7% da população mundial consegue alcançar: ter bons níveis de bem-estar em sua carreira, relacionamentos saudáveis, independência financeira, bem-estar físico e comunitário.

Posso te garantir com objetividade que a felicidade na carreira está relacionada com o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional da médica.

Me lembro que certa vez atendi uma médica que fazia 27 plantões por mês. Tudo para pagar as contas e simplesmente se manter no jogo. Não tínhamos um propósito ali, seguíamos a maré. E a

maré a levava de um lado para outro, um dia cinzento após o outro, sem graça, sem ânimo e sem rumo.

Sabe o que é mais interessante? Hoje essa médica é uma grande amiga. Ela rapidamente colocou em prática aquilo que conversamos, reduziu para níveis satisfatórios a quantidade de plantões e já demonstra seu talento atendendo clientes particulares conquistando grandes resultados. Hoje ela vale muito mais. Na verdade, ela já valia. O problema é que não tinha tempo para ver isso. Não tinha propósito. E sem uma estratégia, sem um objetivo, os trabalhos difíceis ficam ainda mais difíceis. Por este motivo é tão importante termos objetivos claros e entendermos qual seria nossa real motivação.

Qual a lição? A conta certa talvez não seja quanto você 'ganha' trabalhando. A conta certa talvez seja quanto você investe de vida para ter as coisas? Tem valido a pena para você?

Eu repito uma frase nas mentorias. "Quem só trabalha não tem tempo para ganhar dinheiro." Não sei onde aprendi ou li essa frase. O que eu sei é que ela faz muito sentido.

Me permita fazer uma outra pergunta, jovem. O que é felicidade para você? Essa é uma pergunta pessoal e poderosa. Por favor, pegue um papel e uma caneta (não vale o bloco de notas do celular), e escreva com alguns detalhes o que vai acontecer na sua vida para você dizer: eu sou feliz!

Garanto que se você fizer isso, muitas coisas poderão encontrar seu lugar e alguns sentimentos surgirão.

Uma pesquisa publicada no Journal of Occupational Medicine sugere que médicas que se sentem realizadas profissionalmente reportam melhores indicadores de saúde mental e satisfação pessoal, influenciando diretamente na percepção de bem-estar e felicidade.

Isso faz muito, muito sentido. Já acompanhei centenas de casos em que a médica não se sentia realizada profissionalmente.

Cada caso é um caso. Algumas dores ou frustrações estão ligadas a seguir a carreira ou a especialização dos pais e não da sua

área de preferência. Outros desafios estão ligados a insegurança, toxicidade de relacionamentos próximos, desorganização financeira, comunicação ruim, dilema da comparação, entre outras coisas.

Alguns passos são necessários para conquistar a felicidade em sua carreira. Não existe uma receita de bolo. Existem ações práticas. Vamos a algumas.



Reflexão: Reflita sobre o que lhe traz satisfação no trabalho e na vida pessoal. Por favor, faça isso.



Propósito: Identifique seu propósito na medicina e alinhe-o com suas metas de vida.



Autoconhecimento: Reconheça suas forças e limitações e como elas influenciam sua felicidade.



Conexões: Estabeleça laços com colegas e mentores que compartilham seus valores e objetivos.



Objetivos realistas: Defina metas claras e alcançáveis para curto, médio e longo prazo.



Balanceamento: Equilibre suas prioridades entre trabalho e vida pessoal.



Celebração: Reconheça e celebre suas conquistas, pequenas ou grandes.

É claro que esses passos só funcionarão se você colocar em prática. É aquela coisa, a maioria das pessoas preferirá assistir ao jogo sentado no sofá do que ser o atleta em campo. Porque crescer dói. Exigirá esforço. Você vai ganhar algo e perder algo. Precisamos nos preparar para minimizar essas perdas quando elas forem muito importantes para você. Mas necessariamente fazer o esforço certo, mostrar para que veio, como eu falo para minha filha, e fazer a real diferença para as pessoas mais importantes para você na vida, enquanto você tem tempo para isso.

Se você está lendo esse livro com essa mentalidade é porque há tempo. Vamos nessa, jovem! Vamos fazer acontecer! Em todos esses anos atendendo mulheres eu já aprendi que uma das suas maiores frustrações, talvez a maior, seja trabalhar muito e não ver os filhos crescerem. Sem dúvida, esses relatos são os mais emocionantes para mim.

Quando lembro de médicas que são extremamente bem-sucedidas me contando essas angústias pessoais, que se elas pudessem elas corrigiriam essa parte e que nenhum dinheiro do mundo compra a relação mais próxima com os filhos e com as pessoas que amam, seus cônjuges e famílias, é essencial eu deixar um lembrete oportuno para você. Nada será mais importante do que as coisas mais importantes. Quais são elas para você? Se você não souber o que é inegociável para si mesmo pode ser que trabalhe muito para conquistar coisas boas, mas que poderão abrir uma fenda no seu coração, na sua autoestima e te deixar à deriva, como um barquinho repleto de ouro e pedras preciosas, porém solitário e sem rumo, prestes a naufragar.

Posso te garantir que a felicidade na carreira médica está relacionada com cumprir bem o juramento que fez quando decidiu se tornar médica, ter tempo de qualidade com as pessoas que você ama e ser reconhecida por isso.

O impacto da felicidade na produtividade e qualidade no atendimento

Se pararmos para pensar por um instante na importância da qualidade dos relacionamentos em nossas carreiras, entenderemos a pesquisa que aponta que profissionais com elevados índices de bem-estar e felicidade em suas profissões são mais produtivos e constroem relacionamentos mais fortes.

Pare comigo e pense por um instante: o que o parágrafo acima pode realmente significar para você?

Vivemos em uma época em que as pessoas precisam muito de um alívio para as pressões do dia a dia e se sentem amadas. Ao mesmo tempo, desperdiçamos um aliado vital como o tempo, sendo sugados por telinhas e telonas diariamente e, diante de tantas distrações disputando o ativo chamado atenção sucumbimos cansados, procrastinadores, desorganizados e com um sentimento de que não construímos nada tão valioso assim.

Isso acontece porque as pessoas se encontram e não conversam mais. São capazes de enviar uma mensagem para alguém sentado ao seu lado. Não quero nem entrar no contexto ético de se falar de alguém que está ali perto por mensagens, fica aqui apenas a reflexão de como as coisas estão loucas ultimamente.

Agora pense comigo: esse cenário é produtivo, ou se trata de uma terra sem nutrientes?

Poderia seguir algumas linhas de raciocínio, porém, prefiro escrever que quanto menos você gostar do que faz e estiver feliz com seu caminho, maior será sua dificuldade para construir relacionamentos sólidos e duradouros.

E no fim das contas, não é a qualidade dos seus relacionamentos que trará novos clientes para você? Não são eles que indicarão se forem muito bem atendidos? Sim.

Dessa forma jovem, pode ser que você esteja vivendo um ciclo negativo de produtividade, onde a desconexão com sua carreira e baixos índices de felicidade podem atrapalhar sua rotina e seus atendimentos, diminuindo indicações e assim fazendo a roda parar de girar. Tudo isso acontecendo ao mesmo tempo poderá afetar sua produtividade e a sua autoestima.

Aí você lembra que poderá usar as redes sociais, fazer tráfego pago, gravar um monte de vídeos e outras coisas. Mas em pouco tempo descobrirá, com raríssimas exceções que as coisas não estão andando.

Sim, porque é necessário estar minimamente ligado à sua especialização ou ao caminho que você decidiu seguir. Se você não fizer isso seria como se tentasse fazer uma longa viagem com seu carro e deixar o freio de mão puxado a viagem inteira. Alguma coisa irá acontecer no caminho.

Um estudo publicado pela Mayo Clinic Proceedings descobriu que médicas com maior satisfação no trabalho cometem menos erros médicos e mantêm melhores relações com pacientes, resultando em melhores desfechos clínicos.

Desta forma percebemos que ser feliz em sua carreira como médica não é algo trivial. É algo fundamental para aumentar sua produtividade e melhorar a qualidade do seu atendimento e do seu trabalho.

Vale a pena se esforçar neste sentido. Você poderá conquistar não apenas o reconhecimento que deseja ou a autoridade que traz novos pacientes, você poderá se tornar notória entre seus colegas de profissão por conseguir conquistar e viver como uma referência em sua área de atuação.

Gosto muito de relacionar também a construção de uma marca pessoal mais sólida, o branding pessoal, com a produtividade. Como isso acontece? Médicas que entregam um atendimento de alta qualidade são reconhecidas por sua satisfação profissional e tendem a construir uma marca pessoal mais sólida, o que aumenta seu valor no mercado.

De uma forma prática, o que você poderá fazer se desejar melhorar nesse aspecto?

Você precisa aprender a identificar os fatores que são fontes de estresse para você. Analise sua rotina e anote. Mas anote mesmo. Faça isso pelo tempo que achar necessário.

Criar um plano de ação semanal também é muito útil. Mulheres de alta performance que treinei usam o final de semana, especialmente o domingo, para planejar a semana que se inicia. Se você fizer isso poderá evitar perda de imagem pessoal, algo valioso hoje em dia, esquecendo compromissos, não cumprindo sua palavra com pessoas importantes para você e se atrasando para todas as suas atividades. Um detalhe que eu valorizo muito: as pessoas que me avisam com antecedência quando surgem imprevistos.

Em cidades grandes, principalmente metrópoles como São Paulo, o tempo é muito escasso, raro e valioso. Se você respeitar o tempo das pessoas, na maioria dos casos, elas respeitarão o seu também.

Se você vive tropeçando entre um compromisso e outro, experimente se organizar, incluir na agenda apenas aquilo que você realmente conseguirá cumprir. Se esforce muito para ser pontual. Quem não sabe gerenciar o próprio tempo gera insegurança nas pessoas que se relaciona e isso lhe fará perder oportunidades. Mas ninguém lhe contará isso. Mas eu estou te contando, jovem.

Reserve momentos de descanso e inclua-os em sua agenda. Eu recomendo que faça alguns planejamentos com um ano de antecedência para evitar transtornos que diminuirão sua felicidade e que ainda possibilitarão uma economia dos seus principais recursos.

No que diz respeito ao impacto da felicidade na sua produtividade, avaliar regularmente seu desempenho e buscar formas de melhorar irá ajudá-la. Pesquisas de satisfação dos pacientes podem oferecer pérolas de direcionamento.

Desafios específicos para médicas e sua relação com a felicidade

Certa vez eu atendi uma médica que era mãe de 4 filhos e uma referência em sua região no Paraná.

Ela me contratou para desenvolver uma questão específica. Porém, ali pela quarta, quinta reunião, após uma análise criteriosa, concluímos que tínhamos que fazer outra coisa. Ela não estava conseguindo rodar todos os pratinhos e se sentia pressionada para cumprir as expectativas dos papéis sociais que afetavam diretamente seu bem-estar e felicidade.

Precisamos considerar também o contexto.

Quando uma médica decide morar em um determinado lugar do país seja qual for o motivo, é preciso levar em consideração muitos fatores além do profissional. A distância de uma rede de apoio quando chega a maternidade é um ponto fundamental. É necessário fazer um planejamento adequado e estratégico. Lembro-me de um caso em que uma médica com duas crianças, sendo uma recém-nascida, embora tivesse uma boa rede de apoio na cidade, sofria em alguns horários que, por assim dizer, ficavam descobertos e a obrigavam a sempre chegar mais cedo em casa. Assim o faturamento caiu mês após mês. Em uma de nossas reuniões fizemos uma análise de todo o cenário. A alteração sutil no horário de entrada da babá colocou as coisas no eixo novamente.

“ Muitas vezes precisamos apenas analisar as coisas como se estivéssemos sobrevoando a área”

Precisamos de uma visão geral, ampla e mais estratégica. Sempre mais fácil encontrar a saída do labirinto quando olhamos do alto. O que você deveria enxergar hoje que, se você conseguisse enxergar mudaria sua vida? Quando estamos dentro do problema fica mais difícil encontrarmos a saída.

Outro desafio específico que as médicas enfrentam é o burnout. Na verdade, esse é um problema que muitas pessoas enfrentam atualmente e que pode acontecer com qualquer um.

Parece que descansar é um problema e precisamos nos envolver em ultraproductividade para nos sentirmos competentes e realizados apenas para postar uma foto.

Descansar parece um pecado quando os gurus da internet e do empreendedorismo pregam que basta o esforço para você chegar lá.

Saiba que isso não é verdade. Mas sem esforço, ninguém sairá do lugar. Isso é fato.

Uma pesquisa da Lancet sobre burnout em médicas revela que a sobrecarga emocional e a falta de suporte impactam negativamente o bem-estar e a felicidade.

Entenda sobrecarga emocional com ser bem-sucedida em todas as áreas da

vida e ainda lidar com todas as emoções envolvidas nisso, principalmente quando as coisas não acontecem conforme o esperado.

Aprendi em todas essas consultorias que aquilo que é descrito como 'falta de suporte' envolve na verdade a dificuldade para encontrar as pessoas certas e formar uma equipe competente, por exemplo.

A falta de suporte está relacionada também com o fato de não conseguir conversar em casa sobre coisas importantes do trabalho simplesmente porque ela será questionada e muitas vezes desmotivada a fazer seja lá o que for que não seja conforme esta outra pessoa pensa.

Outro detalhe importante que eu gostaria de salientar é falta de suporte ligada a serviços de baixa qualidade oferecido por consultorias oportunistas que abusam das profissionais e que por exemplo aumentam seu preço conforme o faturamento da médica e não conforme o escopo do trabalho.

Sobre esses assuntos, posso te garantir, existem boas empresas e bons profissionais no mercado. Mas você vai precisar garimpar. Eles são raros.

No meu livro “Princípio do diamante”, exclusivo na Amazon, eu escrevo que tudo aquilo que é raro tem mais valor. É exatamente isso que faz com que um profissional seja valioso no mercado de trabalho.

Agora, também é verdade que os desafios enfrentados pela médica em sua vida, o reconhecimento dessa superação, fortalecem o branding pessoal da médica, posicionando-a como uma líder resiliente e inspiradora em sua área de atuação.

O fato é que percebi ao longo dos anos que mesmo que o ‘marketing’ queira criar um arquétipo, algo que hoje está na moda (cuidado com as modinhas!), você sempre se sentirá mais confortável usando uma roupa feita sob medida. Entendedores entenderão.

Como orientação sugiro que você reconheça seus desafios específicos. Não fazer isso é similar a querer viajar sem escolher o destino.

Esse é o primeiro passo. Contra quais ‘coisas’ você tem lutado? Podem ser lugares, pessoas, emoções e o que mais desejar.

Você pode criar uma rede de suporte que envolva outras médicas e pessoas que você confia para compartilhar aprendizados.

Nunca hesite em pedir ajuda. Aprenda a delegar atividades sempre que possível para evitar esgotamento.

Outro ponto que posso te garantir como especialista em gestão de pessoas: se você sempre fizer tudo com aquele pensamento de que ninguém faz nada tão bem quanto você, além de você ficar sobrecarregada, sua equipe não crescerá.

Recomendo fortemente que você estabeleça limites claros no seu trabalho para preservar sua saúde mental.



Equilíbrio entre vida pessoal e profissional

A verdade é que provavelmente você já sabe disso, minha amiga. E é verdade que em muitos casos não faremos nada a respeito e aceitaremos tudo aquilo que é imposto pela rotina.

Planeje sua agenda com horários bem definidos para trabalho e descanso.

Não superestime e não subestime o tempo das atividades. Pode ser que você descubra que é simplesmente impossível fazer tudo que deseja se realmente levar sua agenda a sério. Pode ser que você precise delegar ou excluir atividades.

Apenas, por favor, não se acostume com a ideia de viver na 'correria' e pensar que isso significa o mesmo que ser produtivo.

Não, não é. Isso apenas demonstra que você vive uma confusão e que, pior, já deve ter arranhado sua imagem por causa disso.

Sendo assim, o quanto antes, organize as coisas para você. Comece com uma agenda equilibrada.

Utilize uma agenda online compartilhável. Sempre indico que minhas clientes separem os compromissos por classes e cores. Exemplo, família lilás, exercícios físicos, verde, trabalho, azul, e assim por diante.

Planner

E se você for daquelas pessoas que gostam da agenda de papel e ficam presas a isso?

Bem, eu fui uma dessas pessoas.

Acredite. Não dá para viver mais sem uma agenda bem bonita e organizada online. Você coloca tudo ali.

Lembretes, compromissos, aqueles recorrentes.



E tem um detalhe que provavelmente ninguém te falará. Se você não utilizar uma agenda online as pessoas podem ter uma impressão equivocada sobre você. Podem pensar que você não se 'atualizou' ou parou no tempo, por exemplo.

Se eu consegui, jovem, você conseguirá também. Eu não sou melhor do que você.

Eu sei, jovem. Se este for o seu caso, pode ser uma luta. Mas você será muito mais feliz se fizer isso porque simplesmente a ideia de ter o controle das ações na palma da mão é incrível. Por isso treine, use a agenda, teste, conheça suas funções. Você vai me agradecer por isso.

Quando chegar a hora de descansar, descanse.

Desconecte-se do trabalho em seus dias de folga. Faça seus exercícios físicos regularmente com acompanhamento profissional. Você será mais feliz. O motivo? Você conseguirá resultados melhores e mais rápido.

Há alguns anos eu atendi uma médica que tinha muita dificuldade para se comunicar com a família. Isso a fazia se sentir extremamente cansada e sobrecarregada quando estava em casa e ela chegou ao ponto de evitar voltar para o lar e passar mais tempo no trabalho apenas para não ter que lidar com isso.

A saída aqui foi comunicar abertamente aos familiares como ela se sentia e as necessidades de equilíbrio que tinha.

Cada caso é um caso. Neste caso encontramos a solução.

A produtividade está ligada diretamente com saber comunicar para a equipe que estamos envolvidos em uma atividade importante e que não podemos ser interrompidos naquele momento. Provavelmente funcionará dentro da sua casa também.

É importante aprendermos a ser flexíveis quando necessário, mas quando isso não compromete todo o seu equilíbrio.

05

Construindo seus diferenciais e conquistando a felicidade que deseja

A grande verdade é que um grupo muito pequeno de pessoas conquistará o equilíbrio entre as principais áreas da vida. O sucesso sempre será para poucos. Se fosse fácil todos conquistariam. Perceba que não estou falando de dinheiro aqui.

Claro que desejamos ser bem remunerados. Mas quando eu falo sucesso, quero saber o que é sucesso para você?

Eu já ouvi muitas coisas das médicas que desenvolvi e que desenvolvo.

Sucesso pode ser ficar mais tempo com os filhos, viajar duas vezes por ano, ser reconhecida na sua área de atuação, equilibrar o tempo entre trabalho e vida pessoal, encontrar o amor da sua vida, montar uma clínica de sucesso ou até mesmo se livrar dos plantões.

Outro fator importante para o sucesso é o suporte emocional. Um estudo da American Medical Association mostra que médicas que recebem esse tipo de suporte (e eu não estou falando aqui do meu trabalho, estou falando dos meus colegas psicólogos e médicos psiquiatras), elas mantêm boas linhas de comunicação com seus colegas e familiares, têm níveis de estresse reduzidos e maior satisfação profissional.

Minhas clientes sabem que eu sempre indico o trabalho desses profissionais quando percebo que existem questões mais profundas envolvidas.

É preciso ter muita responsabilidade aqui. Se trata da vida das minhas clientes, da sua vida e da sua família. Eu decidi sempre fazer o melhor por elas como minha missão profissional e pessoal.

Jamais poderia concluir este livro sem falar da importância da comunicação para uma mulher de alta performance. Seria muito difícil encontrar a felicidade em sua carreira sem desenvolver a comunicação.

Garanto que se comunicar bem pode ser muito mais valioso para você médica do que comprar o equipamento mais desejado do seu setor.

Claro! Porque a comunicação vende e encanta! Melhora seus relacionamentos quando bem-feita e constrói uma quantidade sólida de clientes fiéis que não te trocarão.

Agora o ponto: todos já esperam que você seja excelente tecnicamente. Isso hoje já é básico. Ninguém contrata ninguém achando que a pessoa é nota 5.

O que eu quero dizer que eu aprendi em todos esses anos que se você tivesse que escolher apenas uma área para desenvolver, você deveria desenvolver sua comunicação, entendendo, claro, que você já é uma especialista na sua área de atuação.

Mulheres que se comunicam bem são vistas como líderes naturais, isso enriquece sua marca pessoal e atrai oportunidades de crescimento para sua carreira.

O reconhecimento e o progresso estão ligados diretamente a felicidade no trabalho.

Empregos difíceis podem ser becos sem saída. Por que insistir se você não tem para onde ir?

Sendo assim, jovem, você minha amiga, profissional talentosa e que já fez a parte mais difícil até aqui que é se tornar médica: o que você vai fazer a partir de agora para assumir o controle da sua vida e conquistar a felicidade que deseja em sua carreira?

A resposta para essa pergunta aproximará você dos sentimentos que deseja quando começar a colocar em prática ações poderosas que trarão uma realização desde já, ao passo que você se aproxima do reconhecimento, do equilíbrio e da felicidade que tanto deseja.

De minha parte, desejo de coração que esse livro transforme as coisas para você, para sua família e para todas as pessoas que você ama.

Ficarei feliz sabendo que de alguma forma tive o privilégio de participar de sua transformação e felicidade também.

Um grande abraço.



por:

Wesley Zapff

Gestor de carreira para mulheres
CEO WZSete consultoria