

 08

## Sugestão de leitura

Às vezes, quando sentimos que um feedback severo se aproxima, podemos sentir vontade de dar meia volta e sair de perto porque nem sempre é fácil lidar com as nossas emoções.

Pensando na importância de lidarmos melhor com as nossas emoções, recomendamos a leitura deste artigo: [5 passos para controlar suas emoções facilmente \(<http://focuslife.com.br/como-controlar-suas-emocoes>\)](http://focuslife.com.br/como-controlar-suas-emocoes).