

 14

## Pessimismo

Raquel costuma nutrir pensamentos pessimistas. Frequentemente ela acha que algo sempre de errado pode acontecer no seu trabalho. Não é à toa que ela se sente estressada durante sua jornada de trabalho.

De acordo com este vídeo, aprendemos alguns exercícios que podem ajudar a Raquel a quebrar esta rotina. Sendo assim, recomenda-se que ela:

*Seleccione 2 alternativas*

**A** Pratique pensamentos positivos, custe o que custar.

**B** Mantenha uma rotina de publicações no seu blog pessoal sobre seus pensamentos.

**C** Entenda os benefícios do pensamento positivo.

**D** Assuma a responsabilidade por suas atitudes.