

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:

Selecione 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.