

 03

Metas

Carlos tem algumas metas que ele trabalha arduamente para cumprir: ser aprovado na faculdade, dedicar duas horas do seu dia para sua filha e atender as demandas do seu trabalho sempre com alto nível de qualidade.

Com o passar dos meses ele se dá conta de que suas metas eram bem difíceis de serem cumpridas, o que gera mais estresse para ele. Para lidar melhor com o estresse, é importante que:

Seleccione 2 alternativas

- A** Ele se observe. Se ele não está conseguindo atingir suas expectativas, Carlos precisa conhecer o que o motiva.
- B** Carlos mude de metas, pois isso aumenta as suas chances de obter sucesso.
- C** Haja o que houver, Carlos precisa se comprometer e realizar suas tarefas para atingir suas metas.
- D** Carlos precisa descobrir o que funciona para ajudá-lo a controlar seu estresse.