

**Emoções**

Adriana entregou seu trabalho de conclusão de curso para a professora. Após a leitura do mesmo, sua professora disse: "Você não fez o que foi combinado. Por favor refaça os itens que sinalizei e me entregue na próxima semana".

Adriana saiu da sala muito incomodada. "Fiz exatamente o que ela pediu, como assim ela não gostou?"

De acordo com o que vimos neste vídeo, o que ela pode fazer para não se tornar uma refém desse looping de pensamento e focar no que realmente interessa?

*Selecione uma alternativa*

**A** Focar na empatia.

**B** Analisar o comportamento do emissor do feedback.

**C** Pensamento positivo.

**D** Usar gatilhos.