

 03

Para saber mais

Tome cuidado para não exagerar.

É comum "ler" demais nas entrelinhas com base em experiências passadas e presunções, o que nos leva a exagerar uma situação sem observar os fatos. Tente fazer uma análise crítica do ocorrido, sempre.

Não tire conclusões precipitadas. Evite a catastrofização. Olhe para o ocorrido e veja se ele realmente é o "fim do mundo". Evite pensamentos que envolvam os termos "sempre" e "nunca".