

## Controle das emoções

Pedro teve muitos aprendizados ao longo dessa aula e o principal deles foi controlar suas emoções.

Quais foram as principais atitudes que ele tomou e que deram mais resultado?

*Selecione uma alternativa*

- A** Se fechar completamente e parar de reagir em público, guardando todas as emoções para si mesmo, para evitar que outras atitudes ruins aconteçam.
- B** Parar um pouco, se permitir observar a situação como um todo, respirar para ativar o lado racional do cérebro e, somente depois disso, responder e tomar uma decisão.
- C** Controlar suas emoções através de explosões e deixar se levar pelas respostas biológicas do corpo, afinal de contas, são respostas naturais e impossíveis de controlar.
- D** Demonstrar suas emoções em público para mostrar que também era humano e que todos deveriam compreender suas atitudes impulsivas.