

 09

## Energia emocional

André está chateado. Recentemente ele tem nutrido uma relação de impaciência e irritabilidade com seus colegas de trabalho.

De acordo com este vídeo, é importante que ele estimule sua energia emocional através de alguns rituais, como por exemplo:

*Seleccione 2 alternativas*

- A** Observe as situações negativas de novas perspectivas.
- B** Acalme as energias negativas com a respiração através da conversa.
- C** Fortaleça as energias positivas em seu interior e em seu ambiente expressando, regularmente seu afeto aos outros.
- D** Buscar meios para ouvir as opiniões dos outros.