

Motivação

Rafael atingiu um alto nível de estresse devido a sua rotina intensa de trabalho e estudos. Desmotivado, ele entende que não dá mais para continuar deste jeito.

De acordo com esta aula, o que ele pode fazer para melhorar sua motivação e não sucumbir ao estresse?

Selecione 3 alternativas

A Fazer o bem para ele mesmo.

B Realizar coisas em que ele é bom.

C Aproveitar o estresse.

D Ser generoso com os outros.