

 03

## 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?

*Seleccione 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.