



## Identificar o motivo

Identificar a razão do sentimento negativo é a segunda coisa que deve tentar fazer depois de se acalmar, sendo muito importante que dedique algum tempo a pensar e refletir sobre a situação.

Às vezes, desabafar com alguém sobre o que está sentindo e sobre a situação também pode ajudar, pois desta forma pode também analisar pontos de vista que não tinha considerado.

Depois de identificar o motivo que levou ao descontrole emocional, deve tentar planejar o que vai fazer daqui para a frente para evitar este tipo de descontrole, mesmo que isso implique afastar-se de alguém específico ou de alguma situação em especial.

Lembre-se que isso requer dedicação e que nem sempre as coisas mudam do dia para a noite.