



Emocional

Algumas pessoas reagem com agressividade ou se comportam mal em determinadas situações após um dia ruim. Nesse caso, a hostilidade é descontada em qualquer um que estiver na frente e não tem nada a ver com você.

Por exemplo, um caixa de supermercado pode ser desagradável com você. Em vez de levar o comportamento dele para o lado pessoal, pense algo como "Ele está tendo um dia ruim e quer ir para casa."

É bem provável que ele tenha que lidar com clientes grosseiros o tempo inteiro e não preciso levar isso para o lado pessoal". Ao terminar a compra, deseje um bom dia e sorria; é possível que você até mesmo alegre o dia do outro.