

 04

## Consequências

Juliano estava no trabalho quando o telefone tocou e era um cliente. “Eu não recebi o documento e a reunião com o dono da empresa começa em 5 minutos. Onde está este arquivo?”. Juliano estava tão comprometido com uma tarefa que se esqueceu de elaborar um importante relatório.

Quando algo não dá certo, para evitar o estresse é importante que:

*Seleciona uma alternativa*

- A** Juliano aceite que tem coisas que não pode mudar.
- B** Se ele fosse mais indulgente consigo mesmo.
- C** Ignore suas emoções e foque no resultado.
- D** Juliano seja duro consigo mesmo, onde já se viu ele esquecer de algo tão importante assim?