

 10

Respostas emocionais

Segundo o pesquisador Peter Gollwitzer, da Universidade de Nova York, a estratégia do “Ser/Então” permite controlar nossas respostas emocionais, como medo, tristeza, cansaço, falta de confiança e até rejeição.

Agora resgate em suas memórias: o que te gera grande incômodo e que você gostaria de recriar novas maneiras de lidar? Por exemplo: **Se** houver muitos e-mails na sua caixa de entrada, **então**, antes de ler eles, respire profundamente três vezes para ficar calmo.

Isso é um exercício que precisa de comprometimento. Sempre que perceber que algo vai causar estresse, por menor que seja, coloque em prática o plano do “Se-Então”.