

 06

## Para saber mais: Lidando com as emoções

Como falamos na nossa aula, a frustração é um sentimento que faz parte de nossas vidas. Mas é importante aprender a lidar com esta emoção para que você se sinta melhor e entenda que ela fará parte das nossas emoções, como a dor, a raiva, a felicidade, entre tantas outras.

Para entender melhor suas emoções, sugiro a realização do curso [Inteligência emocional \(www.alura.com.br/curso-online-inteligencia-emocional\)](https://www.alura.com.br/curso-online-inteligencia-emocional) da Alura, onde você poderá aprender tudo isso.