



TER UM SONO RESTAURADOR



TRIBUNAL DE JUSTIÇA DA PARAÍBA
DIRETORA DE GESTÃO DE PESSOAS
GERÊNCIA DE QUALIDADE DE VIDA
GERÊNCIA DE COMUNICAÇÃO



FAÇA AS PAZES COM A SUA CAMA. É IMPOSSÍVEL TER
QUALIDADE DE VIDA SEM TER QUALIDADE DE SONO.

UMA VIDA FELIZ COMEÇA COM UMA NOITE DE SONO. DORMIR
NÃO É PERDER TEMPO, MAS ACHAR TEMPO.





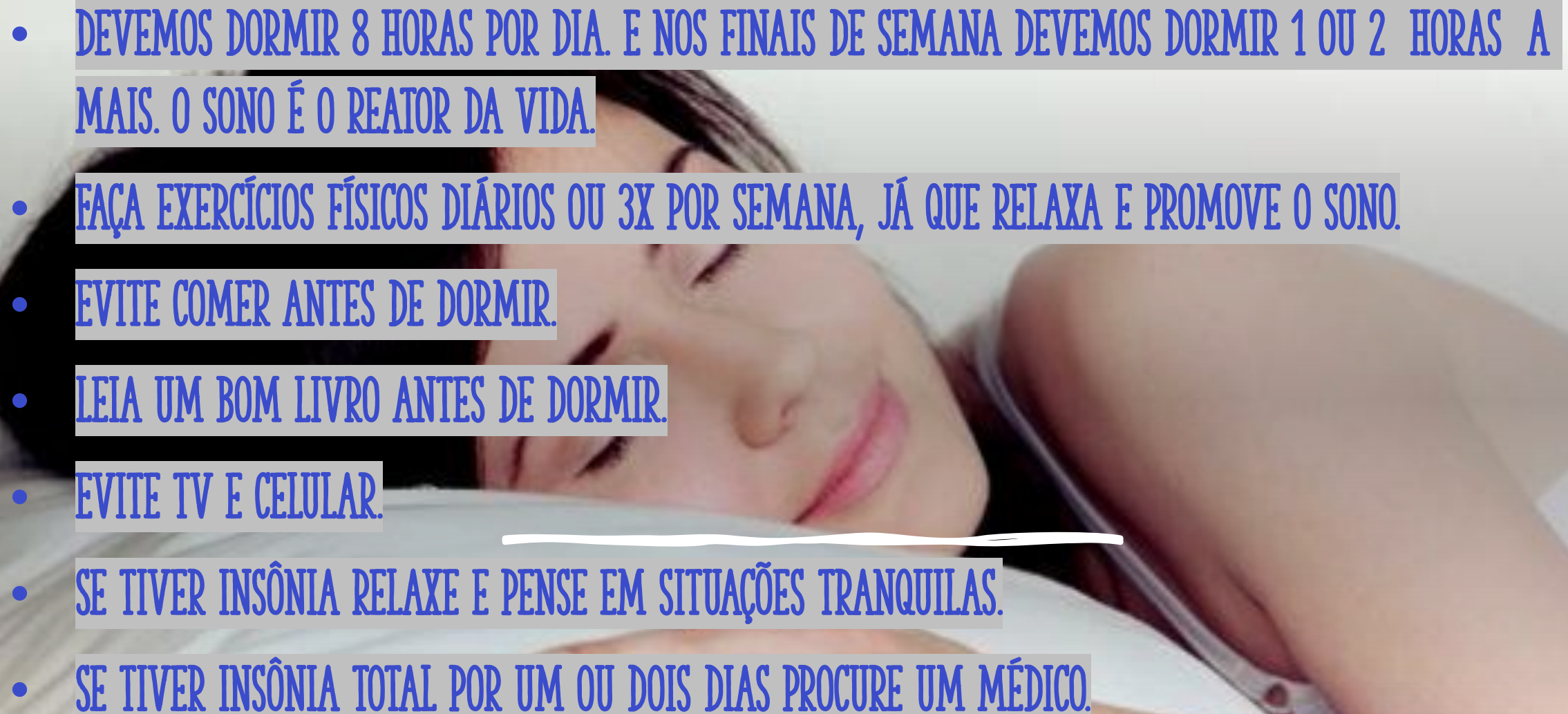
O SONO É O ENCONTRO MAIS IMPORTANTE QUE TEMOS COM NÓS MESMOS. É O MOMENTO QUE AS CÉLULAS RELAXAM PARA REORGANIZAR A ENERGIA PSÍQUICA.



DEPENDENDO DA QUALIDADE DO SEU SONO VOCÊ SERÁ UMA PESSOA AGRADÁVEL,
TOLERÁVEL OU INSUPORTÁVEL. SE VOCÊ ANDA EXPLOSIVO OU IMPULSIVO REFLITA
SOBRE A QUALIDADE DO SEU SONO.



AS CRISES ANSIOSA E DEPRESSIVAS SÃO NORMALMENTE
PRECEDIDAS E PERPETUADAS PELA INSÔNIA.

- 
- DEVEMOS DORMIR 8 HORAS POR DIA. E NOS FINAIS DE SEMANA DEVEMOS DORMIR 1 OU 2 HORAS A MAIS. O SONO É O REATOR DA VIDA.
 - FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS DIÁRIOS OU 3X POR SEMANA, JÁ QUE RELAXA E PROMOVE O SONO.
 - EVITE COMER ANTES DE DORMIR.
 - LEIA UM BOM LIVRO ANTES DE DORMIR.
 - EVITE TV E CELULAR.
 - SE TIVER INSÔNIA RELAXE E PENSE EM SITUAÇÕES TRANQUILAS.
 - SE TIVER INSÔNIA TOTAL POR UM OU DOIS DIAS PROCURE UM MÉDICO.



NÃO LEVE SEUS PROBLEMAS PARA A CAMA.

NÃO TRAIA SUA PAZ



PERDOE AS PESSOAS QUE TE FERIRAM,
NÃO DURMA COM UM INIMIGO.

DENTRO DAS PESSOAS MAIS
COMPLICADAS HÁ UMA CRIANÇA QUE
PRECISA DE CARINHO E ATENÇÃO.



AJUDE AS PESSOAS, MAS NÃO VIVA A DOR DELAS. NÃO
CARREGUE O MUNDO NAS COSTAS.



NÃO ESPERE DOS OUTROS. PENSE, COMPREENDA A FRAGILIDADE DO OUTRO E PERDOE. VOCÊ FICARÁ TRANQUILO COM VOCÊ MESMO.



NÃO COBRE DEMAIS DE SI MESMO, NÃO ALIMENTE OS SEUS SENTIMENTOS DE
CULPA. SE PERDOE



AQUIETE SUAS EMOÇÕES, LIDERE SEUS PENSAMENTOS E DURMA
TRANQUILO.

12 semanas para mudar uma vida/ Augusto Cury- 3 ed- São Paulo:Planeta, 2015.