



DICAS DE QUALIDADE DE VIDA

FAÇA EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS.

FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS (YOGA, MEDITAÇÃO, CAMINHADA, DANÇA, CORRIDA).

TENHA MOMENTOS DE LAZER E DESCANSO.

LEIA LIVROS, ASSISTA FILMES E OUÇA MÚSICAS QUE FAÇAM BEM PARA SUA MENTE.

PROCURE TER BOAS NOITES DE SONO.

REFORCE OS LAÇOS COM PESSOAS QUE TÊ FAZEM BEM.

ESTABELEÇA PRIORIDADES.

SAIBA DIZER **NÃO**. OBSERVE O QUE TIRA AS SUAS ENERGIAS E O QUE RECARREGA.

NÃO SE EXPONHA A SITUAÇÕES ESTRESSANTES.

PERMITA-SE NÃO FAZER NADA EM ALGUNS MOMENTOS.

NÃO SE AUTOMEDIQUE.

PROCURE AJUDA DE UM PROFISSIONAL QUANDO NECESSÁRIO.

