

NOVIDADES PARA SUA SAÚDE MENTAL

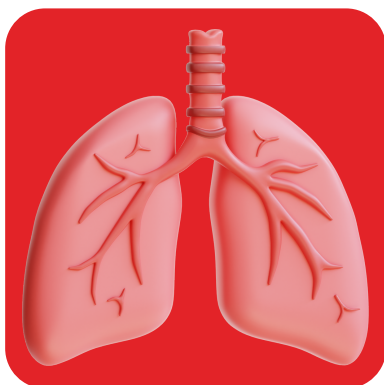


Diário de Gratidão

Anote três coisas diárias pelas quais é grato e reflita sobre o impacto delas no seu bem-estar.

Visualização Positiva

Encontre um local tranquilo e visualize um cenário de sucesso no trabalho por 5 a 10 minutos.



Respiração 4-7-8

Inspire por 4 segundos, segure por 7 e expire por 8. Repita 4 vezes para acalmar-se.

Forest Bathing

Caminhe em uma área verde por 20 a 30 minutos, focando nos sons e nas paisagens naturais.



Mindfulness no Trabalho

Medite por 5 minutos, faça pausas conscientes e pratique escuta ativa nas reuniões.

