

Estratégias

Mariana é daquelas pessoas “elétricas”, que faz mais de uma coisa ao mesmo tempo, estuda, precisa cuidar do seu filho e esposo, dar atenção para sua mãe e manter o seu trabalho em dia.

Cansada, frequentemente se esquece de compromissos e tarefas importantes. Além dela criar listas para organizar sua vida, o que mais ela pode fazer para não se esquecer das coisas nem se sentir tão exausta?

Selecione 2 alternativas

A Ignorar as preocupações.

B Se desconectar.

C Acalmar a mente.