

≡ 12

Ações

Douglas tem uma rotina intensa de trabalho e estudos. Ele levanta muito cedo todos os dias para ir ao trabalho e à noite vai para as aulas da faculdade. Aos sábados ele faz aula de inglês.

Não é de se estranhar que constantemente ele se sinta muito cansado. De acordo com essa aula, o que ele pode fazer para diminuir essa sensação de cansaço para dar continuidade nas suas tarefas?

Selecione 3 alternativas

A Responder as solicitações sempre que for cobrado.

B Renovar suas energias.

C Não dever nada.

D Refletir sobre o seu dia.