



Sugestão de leitura

Curtir o final de semana sem se preocupar com o trabalho nem sempre é uma tarefa simples.

Pensando nisso, recomendamos a leitura do texto: [Como se desligar da rotina e do dia a dia corrido?](http://www.rota-das-emocoes.com/como-se-desligar-da-rotina-e-do-dia-a-dia-corrido) (<http://www.rota-das-emocoes.com/como-se-desligar-da-rotina-e-do-dia-a-dia-corrido>).

Se você tem algum hábito que te ajuda nisso, compartilhe conosco através do Forum da Alura.