



Separe um tempo para você

Pode ser difícil achar um tempo para si, mas fazer coisas que o deixam relaxado e feliz pode melhorar sua autoestima e sua produtividade no trabalho e em casa.

Encontre um hobby que faça com que se sintam melhor física e mentalmente. Algumas pessoas dizem que fazer ioga, andar de bicicleta ou correr as ajuda a encontrar uma positividade calma e centrada.