

 09

Para saber mais

Organize a sua rotina

A rotina agitada é uma das causas mais frequentes do estresse, e pode te deixar irritada e fazer com que você desconte isso nas pessoas ao redor. Dessa forma, organizar a rotina pode ser um jeito de amenizar a sensação de cansaço mental e te ajudar a conviver melhor com todos.

Separe um tempo para estar com quem gosta

Todos os relacionamentos precisam ser cultivados para que se fortaleçam. Por essa razão, separe um tempo para estar com quem você gosta. No caso dos amigos, por mais que a agenda costume atrapalhar, tire alguns minutos para fazer algumas ligações ou mandar uma mensagem. Afinal, a tecnologia oferece diversas ferramentas, que podemos usar mesmo nos dias mais agitados.