



## Leitura

Ouvir música e ler um bom livro também ajudam a desviar um pouco o foco e a reduzir a tensão que uma jornada de trabalho tende a gerar. Se você pode trabalhar ouvindo um som relaxante, faça isso.

Se não puder, faça-o quando estiver em casa, isso ajuda a esquecer os problemas, da mesma forma como um bom livro também pode levar você a lugares bem distantes das dores de cabeça do dia a dia.