

# Divida o dia

Aprenda a fazer pausas para se reorientar e relaxar com eficácia usando essas dicas simples que terão um impacto positivo no seu dia.

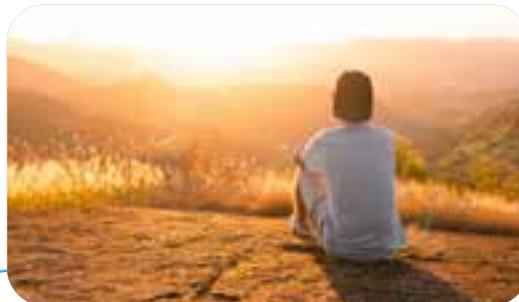
1

Olhe para sua agenda do dia e da semana.



2

Há alguma lacuna ou intervalo natural que você pode usar para se reorientar e relaxar?



3

Anote os intervalos na agenda para evitar que eles sejam esquecidos.



4

Agora, decida o que fazer naquele tempo. Você vai se levantar e se movimentar um pouco ou se conectar com um colega e enviar uma mensagem?



5

Não deixe de se beneficiar dos intervalos. Eles podem durar apenas 3 ou 5 minutos e ainda assim diminuir seus níveis de estresse e recarregar sua mente.

