

Como deixar o seu dia mais positivo

5 DICAS POR BRUNA BARIONI LUMEH
DESENVOLVIMENTO HUMANO



1.) PROBLEMAS TODOS NÓS TEMOS!



Compreender que faz parte da vida de qualquer SER passar por dificuldades, momentos difíceis, é o primeiro passo.

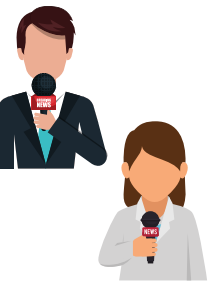
Somos testados todos os dias, no trabalho, no colégio, nas amizades, no trânsito e claro em casa.

Então se liga... ter um bom dia não significa não ter problemas.

2.) NÃO SAIA DIVULGANDO TUDO QUE RECEBE!

Verifique se faz sentido, busque em pelo menos em 3 sites diferentes. Existe muita notícia falsa. Cuidado.

Se manter informado é essencial, mas não fique neurótico com isso. Busque se informar poucas vezes ao dia. Somos o meio que vivemos, quanto mais tragédia você ficar vendo mais depressivo você ficará e passará isso para os seus familiares. Esteja ligado mas não "pirado"



3.) ORGANIZE SEU DIA



lembre-se: Se você trabalha fora e esta fazendo home-office, uma hora você vai voltar a rotina normal, então não relaxe tanto.

- Acorde cedo
- Foque na sua atividade do trabalho, ache um canto seu.
- Acabou o expediente, nada de voltar a ler e-mails. curta sua família.

4.) MEDITE, EXERCITE-SE, BRINQUE

- Meditar vai te ajudar a se manter mais calmo e criativo. (Dica de app: Lojong) Experimente!
- Exercite-se, mantenha seu corpo em movimento, pois provavelmente você está se mantendo mais sentado que o comum.
- Brinque, com seus filhos (sem celular ok) volte a ser criança.
- Convide sua família para um "stop" online ou um bate papo. (Dica de app: zoom)



5.) USE A TECNOLOGIA AO SEU FAVOR

- Faça chamadas de vídeo com amigos e familiares
- Desenvolva-se faça cursos online
- Leia algum livro, pode ser em PDF
- Assista aqueles clássicos com seus filhos
- Ou aquele filme que te marcou.
- Tem muita gente liberando conteúdos positivos criativos, aproveite!



POR BRUNA BARIONI

<https://www.lumeh.com.br> | Instagram: @lumehoficial | Facebook: @lumehoficial

