

05

Bem-estar

Fernanda se deu conta de que se ela está no trabalho, ela precisa focar nele e fazer um combinado consigo mesmo: aproveitar cada minuto para trabalhar no que é preciso e quando estiver fora de lá pensar no que pode fazer para melhorar a sua sensação de bem estar consigo mesma. Segundo essa aula, quais alternativas a seguir a Fernanda pode colocar em prática para aproveitar melhor a vida?

Seleccione 3 alternativas

A Preencha seu tempo livre com atos significantes.

B Não descuidar da sua saúde.

C Esquecer o trabalho no fim-de-semana.

D Aproveite a companhia das pessoas, inclusive as pessimistas e negativas.