

 09

Aproveite o almoço

Aproveite o almoço, não apenas para se alimentar, mas, principalmente, para se distrair.

Este é um tempo precioso em que você pode sair do ambiente de trabalho e deixar todos os problemas esperando um pouco.

Aprecie a comida e uma boa conversa com os colegas sobre qualquer assunto, menos sobre o trabalho.