



Distraia-se

Embora seja impossível ignorar nossos medos e preocupações para sempre, se você sentir que não há mais nada a fazer – com exceção de se preocupar mais –, a melhor coisa é tentar se distrair um pouco. Faça algo que vai ajudá-lo a esquecer das suas preocupações e deixá-lo mais relaxado, como:

- Ler.
- Dançar.
- Cantar.
- Assistir ao seu programa de TV favorito.