

08

Relaxe ao longo do dia dia

É importante que ao longo do dia, principalmente no trabalho, faça pequenas pausas. Durante alguns minutos, pare tudo e massaje os seus ombros, pescoço, cabeça, braços ou mãos; levante-se, estique as pernas ou espreguiice-se; dê uma pequena caminhada; beba água.

Se puder, vá até lá fora, apanhe ar fresco e contemple o céu azul. Dê dois dedos de conversa com alguém com quem goste mesmo de falar. A vida não se resume apenas a níveis de produtividade. As pausas de muitas pessoas são feitas a navegar online – para relaxar completamente, fuja do computador sempre que possível.