



ORAÇÃO PARA CESSAR A ANSIEDADE.

De Carmem Moreno e
Recitado por Paulo Sabino

É um lindo poema que nos reporta a tranquilidade em meio ao caos.

Hoje é um excelente dia para tirar algumas horas e se dedicar ao que te faz feliz, sem sair de casa.

Temos algumas dicas de atividades legais. Agora, basta pensar em algo que você realmente gosta e procurar fazer da melhor forma possível.

<https://youtu.be/DNSeOjuLWJ4>



- Comer algo preparado por você mesmo (a).
 - Que tal um artesanato?
 - Dançar...
 - Cantar sua música favorita.
 - Ler uma história divertida.
 - Ver um filme com a família.
 - Comer pipoca.
 - Construir o seu próprio jogo.
 - Costurar.
 - Desenhar.
 - Ouvir música.
 - Rever álbuns de retrato.

Após dedicar esse tempo à você, reflita, escreva ou converse com alguém, sobre como você está se sentindo depois de fazer algo que realmente lhe faz bem.