

7 Dicas para Organizar a Mente e Melhorar o Bem-Estar

1. Pratique o Journaling

Sugestão prática: Escreva 10 min por dia sobre seus pensamentos.

2. Faça Listas de Tarefas

Sugestão prática: Divida em categorias e escolha 3 prioridades diárias.

3. Pratique a Meditação

Sugestão prática: Comece com 5 minutos por dia, usando apps guiados.

4. Estabeleça Prioridades

Sugestão prática: Defina a tarefa mais importante do dia logo cedo.

5. Faça Pausas Regulares

Sugestão prática: Use a técnica Pomodoro: 25 min foco, 5 min pausa.

6. Pratique o Desapego

Sugestão prática: Pergunte: o que posso deixar ir hoje para aliviar a mente?

7. Adote uma Rotina Diária

Sugestão prática: Crie horários consistentes para sono, alimentação e foco.