

Mantenha as suas baterias carregadas!

Recarregue a sua bateria **móvel**

dividindo as atividades cansativas em várias tarefas menores e distribuindo-as ao longo do tempo. Tire um tempo para descansar entre elas.

Recarregue a sua bateria **emocional**

sendo paciente consigo mesmo, praticando a atenção plena para manter a calma e economizando energia para as coisas que você gosta

Recarregue a sua bateria **racional**

fazendo um plano e priorizando o que precisa ser feito em detrimento do que pode esperar, para que as tarefas importantes não se acumulem e causem estresse.

