

Desafio

21 dias
para sua saúde

**Dia
Mundial do
Câncer**

DISQUE
SAÚDE **136**



Elogie alguém.

A tarefa de hoje é:

faça um elogio. Pense em alguém que fez seu dia melhor recentemente ou que possui qualidades que nem todo mundo conhece.



Que tal usar suas redes sociais para fazer uma declaração a seus pais, familiares ou amigos? Ou um elogio a uma pessoa do seu trabalho? Quem sabe a recomendação de profissionais que prestaram bons serviços?

Ao expressar gratidão por escrito, você reserva um tempo para observar, refletir e reconhecer todas as pessoas que contribuem positivamente para sua vida. Praticar a gratidão traz muitos benefícios, incluindo experimentar emoções mais positivas, dormir melhor e ter mais compaixão. Ou seja, agradecer pode diminuir o estresse, que afeta nosso bem-estar e pode nos levar a hábitos não saudáveis.

Gostou? Compartilhe

#21diasParaSuaSaúdeINCA #DiaMundialdoCâncerINCA

www.inca.gov.br



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL