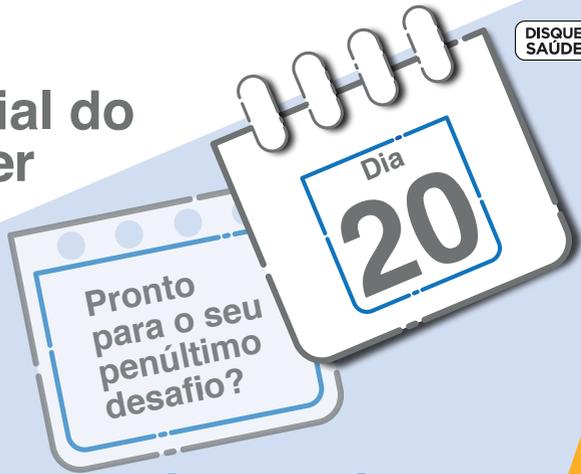


Desafio

21 dias
para sua saúde

**Dia
Mundial do
Câncer**

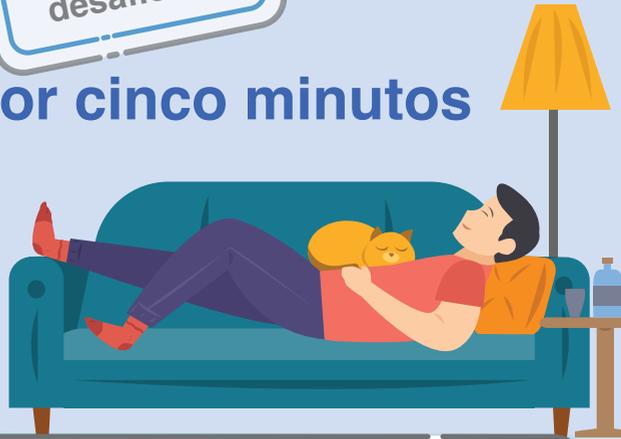
DISQUE
SAÚDE **136**



Não faça nada por cinco minutos

A tarefa de hoje é:

não fazer nada por cinco minutos. Isso mesmo! Desafiamos você a não fazer nada por cinco minutos sem interrupções.



Cinco minutos sem olhar agenda, e-mails, sem planos, sem lista de tarefas, sem telefone e sem obrigações. Permita-se cinco minutos para simplesmente sonhar acordado, ficar ocioso, deixar seus pensamentos vagarem, olhar pela janela, respirar... Sem se sentir mal ou se julgar por isso. O objetivo aqui é relaxar!

Se for difícil tirar 5 minutos, fique pelo menos um minuto sem fazer nada.

Pode parecer impossível não fazer nada. E, muitas vezes, se não tivermos a agenda lotada, podemos nos sentir culpados por deixar algo para trás. Mas não fazer nada por alguns minutos pode ajudar a recarregar as energias, aumentando nossa criatividade. Além disso, relaxando, aumentamos nossa sensação de bem-estar e melhoramos a saúde .

Gostou? Compartilhe

#21diasParaSuaSaúdeINCA #DiaMundialdoCâncerINCA

www.inca.gov.br



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL