

HIGIENE DO SONO



Dicas para ter um bom sono:



Corte ingestão de cafeína depois das 15h. A cafeína atua no organismo por até 6 horas depois de ingerida.



Não levar celular para o quarto nem dormir com TV ligada.



Você pode ler ou assistir TV para relaxar antes de dormir, sempre se lembrando de **não se sobrecarregar com temas que o esgotem.**



Janeiro Branco

A VIDA PEDE EQUILÍBRIO

MINDFULNESS



É uma ferramenta que nos **conecta com nós mesmos**, com a vida, com as pessoas, com o aqui e agora...

Pratique meditações diárias como a desse vídeo:



MINDFULNESS GUIADA | Pausa de 2 minutos com Susumu Hirayama

https://www.youtube.com/watch?v=hwe_iii6DgU



Janeiro Branco

A VIDA PEDE EQUILÍBRIO

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



Quatro pilares da inteligência emocional

Autogestão

COMO EU LIDO COMIGO E ME EQUILIBRO EMOCIONALMENTE

Autoconhecimento

COMO EU ME VEJO

Empatia

COMO EU VEJO O OUTRO

Gestão de Relacionamentos

COMO EU FAÇO COM O OUTRO

Técnica de regulação emocional:

Pare
Reflita
Observe
Responda



AUTOCONHECIMENTO

Autoconhecimento diário

REFLITA TODOS OS DIAS SOBRE ESSAS PERGUNTAS:

↳ O que gostaria que tivesse sido **diferente hoje?**



↳ O que eu fiz hoje que **me fez bem?**



↳ O que **posso fazer** para ter um resultado diferente?



↳ Qual foi o **sentimento que se destacou** no dia de hoje?

