

CINCO PRÁTICAS PARA O BEM-ESTAR

FIVE WAYS TO WELLBEING

DÊ

SEU TEMPO, SUAS
PALAVRAS, SUA PRESENÇA.

**SEJA
ATIVO**

FAÇA O QUE VOCÊ PODE,
CURTA O QUE VOCÊ FAZ,
MELHORE SEU ESTADO DE ESPÍRITO.

**CONTINUE
A APRENDER**

ABRACE NOVAS EXPERIÊNCIAS,
PRESTE ATENÇÃO NAS OPORTUNIDADES,
SURPREENDA A SI MESMO.

CONECTE-SE

FALE E ESCUTE, ESTEJA PRESENTE,
SINTA-SE CONECTADO.

**PRESTE
ATENÇÃO**

RESTE ATENÇÃO, VALORIZE AS
COISAS SIMPLES, CURTA O MOMENTO.