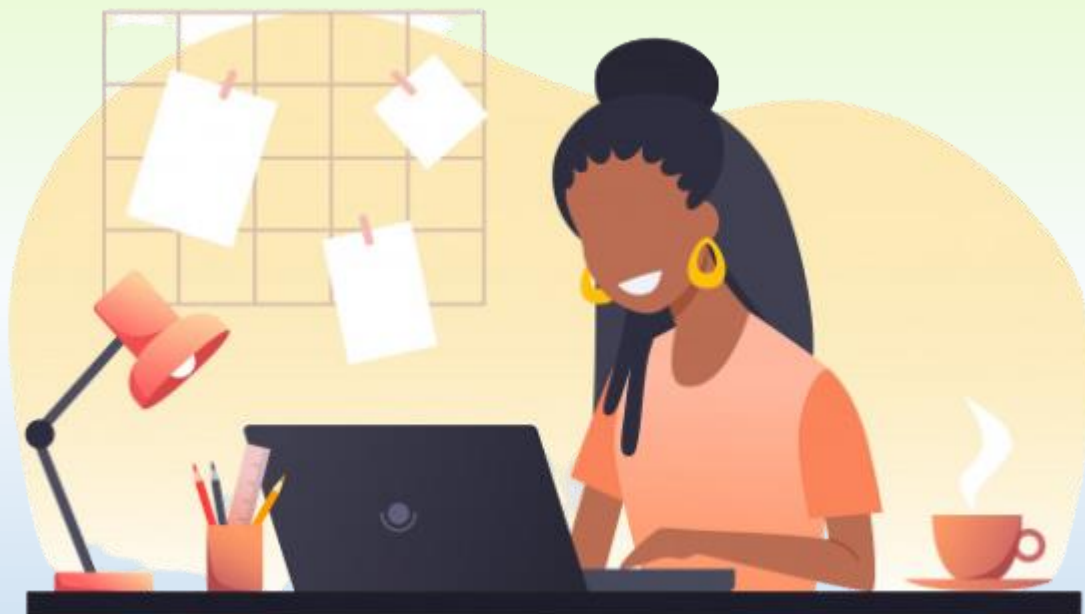


**INSTITUTO FEDERAL**

Paraíba

Campus Princesa Isabel

# Dicas para tornar o estudo ou trabalho em casa mais produtivo e menos estressante





1

**Comece o dia com dez minutos de meditação.**



Ilustração: [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

2

**Evite já mexer no celular assim que acordar.**



3

**Se você tem percebido que está passando muito tempo nas redes sociais e está atrapalhando seu rendimento, estipule um tempo no dia em que irá acessá-las e, até mesmo, os horários.**



4

**Arrume-se como se fosse para a aula na instituição ou para trabalhar fora de casa.**

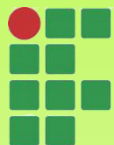


Ilustração: [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

5

**Separe um tempo para tomar o café da manhã de forma calma. Sente-se e aprecie o desjejum.**





6

**Organize um espaço reservado na casa para o estudo ou trabalho. De preferência silencioso, com temperatura agradável.**



7

**Prepare um espaço durante o estudo ou trabalho que você possa usar para se acalmar, parar e descansar um pouco. Faça intervalos regulares para respirar e alongar o corpo, trazendo os pensamentos de volta ao momento presente.**



**8** No horário do almoço coma apenas seu alimento, e não os seus medos ou preocupações. Não almoce na sua mesa de estudo ou trabalho. Mude de ambiente.

**9** Separe uns minutos do dia para fazer uma leitura sobre algum outro tema não relacionado aos estudos ou trabalho.





10

**Ao final do dia, mantenha um registro de todas as coisas boas que aconteceram no seu dia. Regue as suas sementes de alegria e gratidão com frequência, para que elas possam crescer.**



Ilustração: www.freepik.com

11

**Pratique regularmente exercícios físicos.**



12

**Preserve uma boa noite de sono, em média 7 a 8 horas por dia.**