

## Obiceiuri bune #27



Cu toții avem nevoie sa ne oprim din agitația zilei și să ne luăm 5-10 minute de pauză în care să ne relaxăm mintea și corpul. Pauză înseamnă deconectarea de la ceea ce faci și focus doar pe ceea ce îți aduce plăcere, bucurie, satisfacție interioară. Micile pauze te eliberează și îți dau energia necesară să îți continui activitățile.