

5 CONSELLS PER UNA BONA TORNADA A LA FEINA



1 Retorneu als horaris i rutines de treball i descansos, ja que som animals de costums.



2 Recordeu que: *“La millor postura és la que menys dura”*. Per tant, cal anar canviant-la.



3 Homenatge a la pausa. És molt aconsellable fer aturades cada 50 minuts aproximadament per fer una sèrie d'exercicis, durant 1-2 minuts:

- Treure pit
- Perdre la mirada
- Fer un exercici de dissociació (cap quiet i girar el tronc)
- Resseguir amb la mirada i amb el cap un 8 horitzontal
- Entrar la barbeta i com si ens estressin per un fil



4 Procureu fer exercici físic amb regularitat per combatre l'estrès que pot tornar a superar-nos, a més de tots els múltiples beneficis que suposa.



5 Intenteu buscar la millor versió de nosaltres mateixos afrontant el curs o la temporada amb bona actitud. Ja ho deien els antics: *“Mens sana in corpore sano”*.

