Minhas férias passaram rápido, eu precisava de um tempo pra descansar a mente de um ano em que muitas coisas aconteceram, foi muito bom ter este tempo pra poder descansar um pouco, agora um novo ano se inicia, com muitas coisas pela frente, preciso ter muito foco e dar o máximo de mim para conseguir realizar todos os meus objetivos, minhas expectativas são boas e eu acredito que tudo vai dar certo.

Para você aproveitar suas férias, esqueça de todos os problemas e viva somente o presente, pense positivamente, relaxe e sorria.

Sua saúde mental agradece.

Com estas recomendações você terá ótimas férias.