

Colocando em prática o que você aprendeu no curso

Dica:

Exercício mental.

Deite se na cama ou sente se em um lugar confortavelmente. Olhe para um ponto no teto sem levantar a cabeça, somente os olhos. Quando você sentir que seus olhos estão cansados, feixe os. Relaxe completamente e comece a imaginar um momento mais feliz de sua vida. Sinta os sentimentos virem livremente. Quando você estiver sentido os, lembre se de um assunto, ou palavra, que você estava estudando anteriormente. Una essas duas imagens até você sentir a mesma emoção quando se lembrar da imagem do assunto que você estava estudando. Faça essa prática frequentemente.