

DIVIRTA-SE

Válvula de escape ou mola propulsora?

Uma grande indústria criativa em torno do lazer, do turismo e do entretenimento tem crescido consideravelmente nas últimas décadas, assim como os estudos que confirmam a contribuição definitiva da diversão para a qualidade de vida e a saúde.

Além de servir como uma válvula de escape ao cotidiano atribulado das grandes metrópoles e da rotina do trabalho contemporâneo, a diversão

também serve como elemento de restauração emocional e física para quem vivencia grandes momentos de estresses. Cabe reiterar que não é necessário esperar os finais de semana para se divertir, encontrar pequenas porções de diversão durante o dia como ler livros, caminhar, fotografar, viajar, entre outras possibilidades, podem fazer toda a diferença.

Don't worry... Be happy
Bob Marley

7

PASSOS PARA A FELICIDADE

#FIKDICA



CURTINDO A VIDA ADOIDADO
John Hughes, 1986



DON'T STOP ME NOW
Queen



FELIZ PRA CACHORRO
5 a Seco



BEAT IT
Michael Jackson

ATITUDE POSITIVA

Faça uma lista com 07 coisas que você ama fazer. Faça pelo menos um item dessa lista nos próximos sete dias.

Confira essas e outras músicas na nossa playlist no Spotify



<https://tinyurl.com/semanadafelicidade>

LIFE