

Nem tudo é estar sempre a planear...

*Também é importante saber
fazer uma pausa.*

Quando o corpo pede para se sentar... mesmo que a música continue a tocar.

Abril costuma trazer mais movimento. Os dias ficam mais longos, surgem os pequenos planos fora da rotina, os eventos, as celebrações. **Há mais luz, mais ruído, mais vontade de aproveitar tudo.**

E é bom desfrutar. Mas mesmo nos meses mais sociais do ano, ninguém aguenta ao mesmo ritmo o tempo todo sem precisar de descansar. Com a mente acontece algo semelhante: nem tudo é continuar, insistir e aguentar. **Às vezes, também é preciso baixar o volume, perceber como te sentes e ajustar o ritmo.**

Por isso, convidamos-te a parar por um momento e a rever o ritmo a que vais. Apenas para perceber se podes continuar assim... **ou se hoje precisas de abrandar um pouco.**

Rascunho emocional

Este es tu momento, te proponemos un ejercicio:

- Faz duas listas rápidas:
 - Coisas que ultimamente **te ativam ou aceleram.**
 - Coisas que **te ajudam a baixar o ritmo.**
- **Escolhe uma** de cada lista que esteja mais presente neste momento.
- Por fim, **escolhe uma ação simples para equilibrares** o teu ritmo esta semana.

O nosso cérebro também precisa de alternar momentos de ativação com momentos de descanso. Se não houver pausas, o cansaço acumula-se, mesmo quando estamos a fazer coisas de que gostamos. **Parar no momento certo não interrompe o prazer: torna-o sustentável.**

E se quiseses continuar a cuidar de ti um pouco mais...

Deixamos-te aqui um artigo sobre como lidar com o cansaço, onde poderás perceber porque acontece, que tipos existem e como o podes gerir.

[Ler o blog](#)

Perdeste alguma das nossas pílulas anteriores? Não há problema, podes aceder a todas por [aqui](#).