

4ª LEI DA QUALIDADE DE VIDA

Ter um Sono Restaurador

Ter um Sono Restaurador é...



- 1** Dormir o suficiente para repor a energia física e psíquica gasta no dia anterior.
- 2** Não demorar para adormecer nem ter um sono intermitente (acorda, levanta).
- 3** Ter um sono profundo e agradável.
- 4** Não se atormentar com pesadelos ou sonhos desgastantes.
- 5** Não levar problemas e conflitos sociais e profissionais para a cama.
- 6** Despertar descansad@ e motivad@ para enfrentar o estresse e os desafios.
- 7** Estar alerta e concentrad@ para ter bom rendimento intelectual.
- 8** Estar tranquil@ para tomar decisões não precipitadas.