



**Não é porque precisamos estar longe fisicamente,
que precisamos estar longe afetivamente.**

**Por isso, trouxemos algumas ideias para você "presentear"
as pessoas que você ama:**



1. ENVIAR UM CARTÃO ONLINE

**A internet está cheia de imagens
com lindas mensagens!
Que tal enviar uma para quem
está precisando de um afago?**

Supere o obstáculo da
desistência todos os
dias e vença qualquer
desafio.



2. ENVIAR UMA MÚSICA

Que tal procurar uma música bem animada no Youtube ou até mesmo montar uma playlist no Spotify/Deezer/Apple Music e enviar o link para seus amigos? Essa é uma ótima oportunidade de conhecer novos artistas! Além disso, escutar músicas animadas e dançar libera dopamina, que é um bom neurotransmissor.



3. ENVIAR UM TEXTO INTERESSANTE

Que tal procurar um texto na internet que seja alegre e motivador para enviar aos amigos? Pode ser uma reportagem com boas notícias, um artigo sobre felicidade. Os jornais já tem muita notícia negativa e a ideia aqui é trazer informações positivas.

“

Enquanto não desviar o olhar das suas metas terá sempre a certeza de que está indo na direção certa.

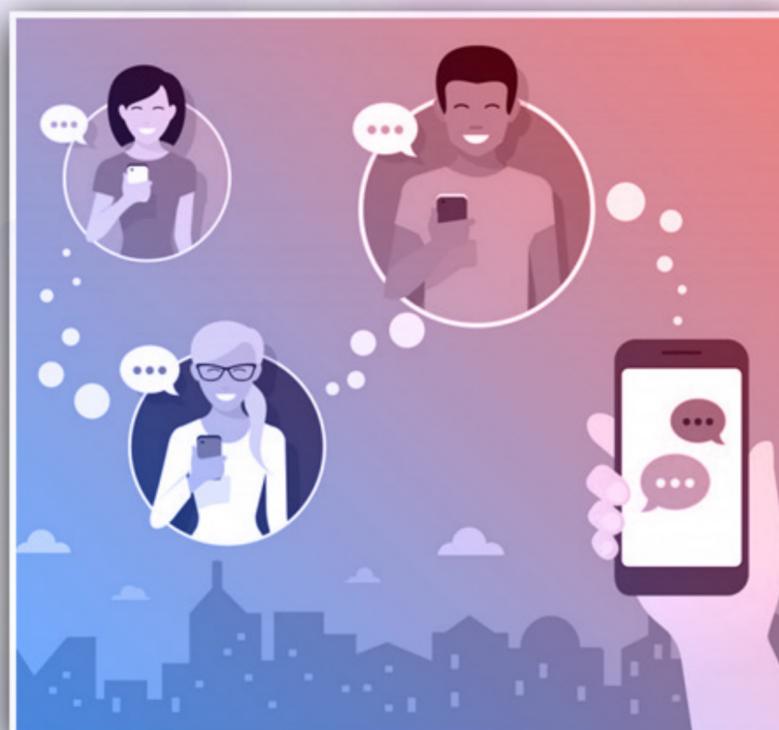
Por isso nunca se distraia e mantenha a determinação.

”

4. FAZER ENCONTROS ON LINE

No próximo domingo é Páscoa.

Que tal marcar um almoço em família on line? Vários aplicativos podem ajudar nisso e todos podem colocar a conversa em dia.





Esperamos que tenham gostado das dicas e estamos aqui para ajudá-los no que pudermos!