

## jogo do aviãozinho da blaze

1. Prática mindfulness

3. Estabeleça metas realistas.

5. Aprenda um relaxante,

Aprender a lidar com o estresse pode auxiliá-lo a se manter calmo e

foco, mesmo no jogo do aviãozinho da blaze

e situações distintas. Isso pode incluir técnicas de gestão

do estresse como exercícios físicos - respiração profunda e