**PLANEJAMENTO DE POSTS**

**POST 1 - CORONA VÍRUS**

Título: COMUNICADO DA JACK: COVID-19

Texto:

 **Querido cliente, espero que você esteja bem!**

.

 Em tempos de distanciamento social (necessário), precisamos repensar nosso contato com as pessoas, que agora vemos mais que nunca que vai muito além do físico. 💞

.

Eu mesma, já entendi isso há muito tempo, e por isso trabalho virtualmente. Então, que tal usar esse tempo para nos conhecermos melhor? ☝️

.

 Hoje, além de relembrar dos cuidados básicos para o vírus (lavar bem as mãos, usar álcool gel…) vim refletir um pouco sobre o momento em que estamos. TUDO no mundo é energia, sabemos disso por comprovação científica. Essa pandemia é apenas mais uma manifestação dos conflitos da consciência humana. Quem sabe aproveitamos esse tempo de reclusão para cuidarmos da nossa mente, então? Aqui vai algumas dicas:

.

🧠 Pratique mindfulness: concentre-se no aqui e no agora;

💗 Cuide da sua energia! Tenha pensamentos positivos e nutra bons sentimentos;

📺 Desligue-se um pouco. Não precisamos ser mutilados por informações ruins e medo o tempo inteiro;

🙏 Faça coisas que te fazem bem! Quem sabe um novo hobbie, fazer algo que você quer a muito tempo, cuidar de você?

.

E lembrem-se, agora mais que nunca é uma boa hora para ajudarmos profissionais autônomos e pequenos negócios, que são os mais impactados pelo desaceleramento da indústria.

.

Nada é por acaso! Então cuidem-se e lembrem-se que quando estamos bem com nós mesmos, transparecemos isso para o mundo. Agora é hora de plantar coisas boas e se cuidar 💖