

10 COISAS QUE PODE FAZER PARA MELHORAR O SEU HUMOR DE IMEDIATO

A ESCALADA DA SITUAÇÃO

Vire as costas a elevadores e a escadas rolantes

A CENA DA BANANA

Coma uma banana!

PONHA OS SEUS ÓCULOS ESPECTACULARES

O mundo é maravilhoso quando olha para ele com olhos de ver

O VELHO BATIDO

Beba um batido

PAPAS E CEREAIS

O pequeno-almoço fá-lo(a) feliz

RESPIRAÇÃO OFEGANTE

O que quer que esteja a fazer – faça-o mais rapidamente

TOME NOTA DISTO

Não sofra em silêncio

DEIXA FICAR UM

Corte um hambúrguer e com isso poupe dinheiro

AJUDA

Não é aquilo que faz, mas por quem o faz

LISTA DE COISAS BOAS

Lembre-se dos bons tempos