PEQUENA REDAÇÃO

DE QUE MANEIRA O ARTIGO SUGERE QUE A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL PODEM IMPACTAR A SAÚDE FÍSICA? DÊ EXEMPLOS E EXPLORE COMO O EQUILÍBRIO ENTRE ESSES ASPECTOS PODE INFLUENCIAR O BEM-ESTAR GERAL.

O CONCEITO DE SAÚDE INTEGRAL PROPÕE QUE PEQUENAS MUDANÇAS NO COTIDIANO PODEM MELHORAR O EQUILÍBRIO ENTRE CORPO, MENTE E EMOÇÕES. QUAIS PRÁTICAS VOCÊ JÁ ADOTA OU GOSTARIA DE ADOTAR PARA MANTER ESSE EQUILÍBRIO? EXPLIQUE SUAS ESCOLHAS.

O TEXTO MENCIONA A IMPORTÂNCIA DE "INTELIGÊNCIA EMOCIONAL" E "AUTOCONTROLE" PARA O BEM-ESTAR EMOCIONAL. NA SUA OPINIÃO, COMO ESSAS HABILIDADES PODEM AJUDAR A ENFRENTAR OS DESAFIOS DO DIA A DIA? JUSTIFIQUE SUA RESPOSTA COM EXEMPLOS.