

Setembro do Autocuidado 2021

SEGUNDA



TERÇA



QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



6 Concentre-se no básico: comer bem, exercitar-se e ir para a cama na hora certa

7 Dê a si mesmo permissão para dizer 'não'

8 Esteja disposto a compartilhar como você se sente e peça ajuda quando necessário

9 Procure ser bom o suficiente, ao invés de perfeito

10 Quando as coisas estiverem difíceis, você pode ficar mal e tá tudo bem

11 Arranje tempo para fazer algo que você realmente goste

12 Exercite-se ao ar livre em contato com a natureza

13 Seja tão gentil consigo mesmo como seria com uma pessoa querida

14 Se você estiver ocupado, faça uma pausa e relaxe

15 Encontre uma frase carinhosa e calmante para usar quando você se sentir deprimido

16 Deixe mensagens positivas para você ver regularmente

17 Observe o que você está sentindo, sem qualquer julgamento

18 Peça a um amigo próximo para lhe dizer quais pontos fortes ele vê em você

19 Dia sem planos. Arranje tempo para diminuir o ritmo e ser gentil consigo mesmo

20 Aprecie fotos de uma época com memórias felizes

21 Não compare como você se sente por dentro com como os outros parecem por fora

22 Não se apresse. Abra espaço para apenas respirar e ficar quieto

23 Deixe de lado as expectativas das outras pessoas sobre você

24 Aceite-se e lembre-se que você merece ser amado

25 Use um de seus pontos fortes ou talentos de uma nova maneira

26 Evite dizer 'eu deveria' e reserve um tempo para não fazer nada

27 Libere tempo cancelando planos desnecessários

28 Escolha ver seus erros como etapas para ajudá-lo a aprender

29 Escreva três coisas que você aprecia em você

30 Lembre-se de aceitar-se assim como você é



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together