



# CALENDARIO DE AÇÃO: AUTO-CUIDADO 2020



SEGUNDA



TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

**7** Não há problema em não estar bem. Todos nós temos dias difíceis

**1** Lembre-se de que o autocuidado não é egoísta. É essencial

**2** Esteja disposto a falar como você se sente e pedir ajuda quando necessário

**3** Libere tempo em sua agenda cancelando planos desnecessários

**4** Perdoe-se quando algo der errado. Todos nós cometemos erros

**5** Planeje algo divertido / relaxante para o FDS e reserve um tempo para isso

**6** Concentre-se no básico: coma bem, faça exercícios e durma cedo

**8** Observe as coisas que você faz bem hoje, por menores que sejam

**9** Evite dizer "devo" ou "deveria" para si mesmo

**10** Dê a si mesmo permissão para dizer **Não** aos pedidos de outras pessoas

**11** Procure ser bom o suficiente, ao invés de perfeito

**12** Deixe de estar ocupado. Permita-se fazer algumas pausas hoje

**13** Reserve um tempo hoje para fazer algo que você realmente goste

**14** Fale gentilmente consigo mesmo como faria com alguém que você ama

**15** Fale uma frase carinhosa e calmante para si mesmo quando se sentir deprimido

**16** Observe o que você está sentindo hoje, sem qualquer julgamento

**17** Deixe mensagens positivas para você ver regularmente

**18** Não compare o que você sente por dentro com a aparência dos outros por fora

**19** Faça atividades externas e dê um impulso natural à sua mente e corpo

**20** Dia sem planos - tire um tempo para diminuir o ritmo e ser gentil com você

**21** Lembre-se de que você é amado e digno de amor

**22** Veja fotos de uma época com memórias felizes

**23** Deixe de lado as expectativas das outras pessoas sobre você hoje

**24** Peça a amigos de confiança para dizerem o que eles gostam em você

**25** Liberte-se das cobranças internas e da autocrítica

**26** Use, de uma nova maneira, um de seus pontos fortes ou talentos

**27** Não tenha pressa. Abra espaço para apenas respirar e ficar quieto

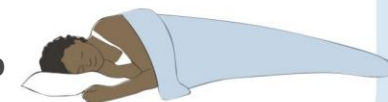
**28** Aceite seus erros como uma forma de ajudá-lo a progredir

**29** Escreva três coisas que você aprecia em você hoje

**30** Você importa. Lembre-se: você é o suficiente, assim como você é



**O autocuidado não é egoísta. Você não pode derramar de um copo vazio**



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Saiba mais sobre o tema deste mês em: [www.actionforhappiness.org/self-care-september](http://www.actionforhappiness.org/self-care-september)

**Mantenha Calma · Fique atento · Seja Gentil**