

# Setembro do Autocuidado 2024

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

1 Encontre tempo para o autocuidado. Não é egoísmo, é essencial

2 Observe as coisas que você faz bem, por menores que sejam

3 Pare de se autocriticar e fale consigo mesmo gentilmente

4 Planeje uma atividade divertida ou relaxante e encontre tempo para isto

5 Perdoe-se quando as coisas derem errado. Todo mundo comete erros

6 Foque no básico: coma bem, faça exercício e vá para cama cedo

7 Dê a si mesmo permissão para dizer 'não'

8 Esteja disponível para dividir como você se sente e pedir ajuda quando necessário

9 Prefira ser suficientemente bom, mais que ser perfeito

10 Quando você achar as coisas difíceis, lembre-se que tudo bem não estar bem

11 Arranje tempo para fazer algo que realmente goste

12 Faça atividades ao ar livre e dê a sua mente e corpo uma energia extra

13 Seja gentil com você mesmo como você é gentil com aqueles que você ama

14 Se dê o direito de fazer uma pausa quando estiver muito ocupado

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

16 Deixe mensagens positivas para você ver regularmente

17 Dia sem planos. Encontre tempo para diminuir o ritmo e seja gentil consigo mesmo

18 Peça a um amigo de confiança para que ele te diga as forças que ele vê em você

19 Perceba o que você está sentindo, sem nenhum julgamento

20 Aprecie fotos de uma época com momentos felizes

21 Não compare como você se sente com o que os outros aparentam sentir

22 De uma pausa. Encontre um lugar para somente respirar e existir

23 Não se importe tanto com as expectativas dos outros sobre você

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

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

26 Encontre um novo jeito de usar uma das suas forças ou talentos

27 Encontre um tempo livre cancelando os planos desnecessários

28 Veja os seus erros como passos para o aprendizado

29 Escreva três coisas que você aprecia em você

30 Lembre-se de que você é suficiente, assim como você é

