

Setembro do Autocuidado 2024

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

1 Encontra tempo para te cuidares. Não é egoísmo, é essencial

2 Observa as coisas que fazes bem, por mais pequenas que sejam

3 Evita a autocrítica e fala contigo próprio com gentileza

4 Planeia uma atividade divertida ou relaxante e reserva tempo para ela

5 Perdoa-te quando as coisas derem errado. Toda a gente comete erros

6 Concentra-te no básico: alimenta-te bem, faz exercício físico e deita-te à hora certa

7 Dá-te permissão para dizeres 'não'

8 Fica disposto a partilhar como te sentes e pede ajuda se for necessário

9 Procura ser suficientemente bom, em vez de perfeito

10 Quando achares as coisas difíceis, lembra-te que não há problema em não estar bem

11 Reserva tempo para fazeres algo de que realmente gostes

12 Pratica atividade física ao ar livre e dá um impulso natural à tua mente e ao corpo

13 Sê gentil contigo próprio, tal como és com uma pessoa querida

14 Se estiveres ocupado, faz uma pausa para um pequeno descanso

15 Encontra uma frase carinhosa e calmante para usares quando te sentires deprimido

16 Deixa mensagens positivas para que possas ver regularmente

17 Dia sem planos. Reserva tempo para desacelerares e seres gentil contigo

18 Pede a um amigo de confiança para te dizer quais os pontos fortes que vê em ti

19 Observa o que estás a sentir, sem qualquer julgamento

20 Desfruta de fotos de uma época com memórias felizes

21 Não compares o que sentes internamente com a aparência externa dos outros

22 Não tenhas pressa. Abre espaço para apenas respirares e ficares quieto

23 Deixa de lado as expectativas das outras pessoas em relação a ti

24 Aceita-te e lembra-te que és digno de amor

25 Evita dizer 'devia' e reserva algum tempo para não fazeres nada

26 Encontra uma nova forma de utilizares um dos teus pontos fortes ou talentos

27 Ganha tempo cancelando planos desnecessários

28 Escolhe ver os teus erros como passos para te ajudar a aprender

29 Escreve três coisas que aprecias em ti

30 Lembra-te que és suficiente, tal como és



AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais Felizes – Mais Gentis – Juntos