Setembro do autocuidado 2025

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
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 com você	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					

ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together