

# Setembro do Autocuidado 2025

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

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

2  
Repara nas coisas que fazes bem, por mais pequenas que sejam

3  
Evita a autocritica e fala contigo 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 fiques 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