

Cuida de ti | Setembro 2021

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO



1 Encontra tempo para a cuidares de ti. Não é egoísmo, é essencial

2 Observa as coisas que fazes bem, por menor que sejam

3 Evita a autocrítica e sê gentil contigo mesmo/o

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

5 Perdoa quando as coisas correm mal. Todos cometemos erros

6 Foca-te no básico: comer bem, fazer exercício e ir para a cama cedo

7 Permite-te dizer 'não'

8 Dipõe-te a partilhar como te sentes e pede ajuda quando necessário

9 Propõe-te ser bom/boa o suficiente invés de perfeito/a

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

11 Reserva tempo para fazer algo que realmente gostes

12 Aproveita o ar livre, equilibra o corpo e a mente corpo um impulso natural

13 Sê tão gentil contigo mesmo/a quanto serias com alguém de quem gostas

14 Se estiveres muito ocupado/a, procura fazer uma pausa

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

16 Deixa mensagens positivas para ti mesmo/a, para as veres regularmente

17 Analisa o que estás a sentir, sem nenhum julgamento

18 Pergunta quais são os teus pontos forte a alguém em quem confies e seja teu/tua amigo/a

19 Dia sem planos. Arranja tempo para espairar e sê gentil contigo mesmo/a

20 Olha para as fotos de uma época com lembranças felizes

21 Não compares como te sentes por dentro com como os outros aparentam por fora

22 Toma o teu tempo. Dá espaço para apenas respirar e ficar quieto/a.

23 Ignora as expectativas que os outros têm para ti

24 Aceita-te a ti mesmo/abe lembra-te que és digno/a de amor

25 Encontra uma nova maneira de usar um dos teus pontos fortes ou talentos

26 Evita dizer "eu deveria" e arranja tempo para não fazer nada

27 Arranja tempo, cancela quaisquer planos desnecessários

28 Escolhe ver os teus erros e aprende com eles

29 Escreve três coisas que aprecias em ti

30 Lembra-te que és suficiente, tal como você és



ACTION FOR HAPPINESS

Mais feliz • Mais amigos • Juntos