

# Setembro do Autocuidado 2022

SEGUNDA



TERÇA



QUARTA



QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



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, mas 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 calmante 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 **Pergunte 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

