

SEGUNDA

TERÇA

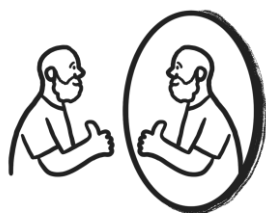
QUARTA

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 reserve um tempo para isso.

5 Perdoe-se quando as coisas derem errado. Todo mundo comete erros

6 Foque no básico: coma bem, faça exercício e vá para a cama no horário.

7 Dê a si mesmo permissão para dizer 'não'

8 Esteja disposto a compartilhar como se sente e peça ajuda quando necessário

9 Busque ser bom o bastante, em vez de perfeito

10 Quando as coisas parecerem difíceis, lembre-se: tudo bem não estar bem

11 Reserve um tempo para fazer algo de que realmente goste

12 Faça atividades ao ar livre e dê a sua mente e corpo uma energia extra

13 Seja tão gentil consigo quanto seria com alguém que ama.

14 Se dê o direito de fazer uma pausa quando estiver muito ocupado

15 Encontre uma frase carinhosa e tranquilizadora para usar quando estiver para baixo

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 que diga quais pontos fortes 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 por dentro com o que os outros aparentam por fora

22 Vá com calma. Abra espaço para apenas respirar e ficar em silêncio

23 Deixe de lado as expectativas dos outros sobre você

24 Aceite-se e lembre-se de que você merece amor

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 Libere tempo cancelando planos desnecessários.



28 Veja os seus erros como passos para o aprendizado

29 Escreva três coisas que você aprecia em si.

30 Lembre-se de que você é suficiente, assim como você é

