

SEGUNDA



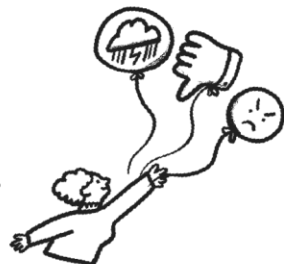
5 Perdoa-te quando as coisas correm mal. Toda a gente comete erros

TERÇA



6 Concentra-te no básico: alimenta-te bem, faz exercício e vai dormir na hora certa

QUARTA



7 Dá a ti próprio permissão para dizeres 'não'.

QUINTA

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

SEXTA

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

SÁBADO

3 Deixa de lado a autocrítica e fala contigo próprio com gentileza

DOMINGO

4 Planeia uma actividade divertida ou relaxante e reserva tempo para ela



11 Arranja tempo para fazeres algo que realmente gostas

12 Exercita-te ao ar livre e dá um impulso natural a tua mente e corpo

13 Sê tão gentil contigo próprio como o serias com um familiar amado

14 Se estás ocupado, permita-te descansar e faz uma pausa

15 Encontra uma frase carinhosa e calmante para usar quando te sentes deprimido

16 Deixa mensagens positivas para ti próprio onde as possas ver regularmente

17 Dia sem planos. Arranja tempo para desacelerares e sê gentil contigo

18 Pede a amigos de confiança para te dizer que pontos fortes vêm em ti

19 Repara no que estás a sentir, sem qualquer julgamento

20 Desfruta de fotos de uma época com memórias felizes

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

22 Leva o teu tempo. Arranja espaço para apenas respirares e ficares quieto

23 Deixa de lado as expectativas dos outros em relação a ti

24 Aceita-te e lembra-te que és digno de amor

25 Evita dizer "devo" e reserva um tempo para não fazer nada

26 Encontra uma nova forma de usar um dos teus pontos fortes ou talentos

27 Liberta tempo cancelando quaisquer planos desnecessários

28 Escolhe ver teus erros como passos para te ajudar a aprender

29 Escreve três coisas que aprecias em ti próprio

30 Lembra-te que és suficiente, tal como és

