

Setembro do Autocuidado 2023

SEGUNDA-FEIRA



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

TERÇA-FEIRA



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

QUARTA-FEIRA



6 Concentra-te no básico: come bem, faz exercício e vai para a cama a horas

QUINTA-FEIRA



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

SEXTA-FEIRA

1 Encontra tempo para o autocuidado. Não é egoísmo, é essencial

SÁBADO

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

DOMINGO

3 Deixa de lado a autocrítica e fala contigo com gentileza

11 Arranja tempo para fazeres algo de que realmente gostas

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

13 Sê tão gentil contigo próprio como o serias com um ente querido

14 Se estiveres demasiado ocupado, faz uma pausa e relaxa

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

16 Deixa mensagens positivas para ti mesmo regularmente

17 Dia sem planos. Arranja tempo para desacelerar e ser gentil contigo próprio

18 Pede a um amigo de confiança para te dizer quais pontos fortes ele vê em ti

19 Observa o que estás a sentir, sem qualquer julgamento

20 Desfruta de fotos de um tempo com lembranças felizes

21 Não compares como te sentes por dentro com a aparência externa dos outros

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

23 Deixa de lado as expectativas dos outros sobre ti

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

25 Evita dizer 'eu deveria' e arranja tempo para não fazer nada

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

27 Ganha tempo ao cancelar quaisquer planos desnecessários

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

29 Escreve três coisas que aprecias em ti

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



AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais felizes · Mais gentis · Juntos