

30 dias de autocuidado

1. Comece um diário de gratidão;
2. Mande uma mensagem para alguém que não vê há tempo;
3. Coma uma sobremesa que lembre a sua infância;
4. Comece a ler um livro que está empoeirando na estante;
5. Faça uma caminhada por um local arborizado;
6. Arrume o seu guarda-roupas;
7. Vista uma roupa que não vestia há muito tempo;
8. Faça meditação ou ioga por pelo menos 30 minutos;
9. Compre um presente para si;
10. Assista a um filme antigo;
11. Brinque com uma criança;
12. Cozinhe algo de especial para você;
13. Tire o dia para não fazer nada;
14. Faça um caminho diferente para o trabalho ou faculdade;
15. Durma mais cedo;

16. Tire uma soneca no meio do dia;
17. Aprenda alguma atividade manual;
18. Planeje uma viagem para o próximo ano;
19. Compre uma roupa nova;
20. Faça uma doação para uma instituição de caridade;
21. Passeie com um cachorro, pode ser de outra pessoa;
22. Plante uma semente e comece a cuidar dela;
23. Faça aulas de dança;
24. Mude a decoração da sala;
25. Sente em uma praça para observar as pessoas por algum tempo;
26. Passe um dia em contato com a natureza;
27. Caminhe pelo bairro observando melhor as casas;
28. Faça uma surpresa para alguém que ame;
29. Se olhe no espelho por 5 minutos;
30. Faça uma lista de desejos para realizar em um mês.



30 dias de autocuidado



segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo

