

Neste mês de Outubro

EU CUIDO DE MIM



movimento
saber lidar

Promovendo a saúde mental e o bem-estar

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				01 Pense em algo simples que você gosta de fazer e não faz há algum tempo. Se possível, faça hoje e perceba como se sente!	02 Você está com saudade de alguém? Que tal dar uma ligadinha, fazer uma chamada de vídeo ou uma visita?	03 Você tem prestado atenção em suas necessidades e sentimentos? Que tal fazer isso hoje?
04 Traga à memória uma lembrança feliz! Lembre-se do que aconteceu, de como se sentiu e, se desejar, compartilhe essa lembrança com alguém.	05 Se você pudesse desejar algo para o mundo, o que desejaria no dia de hoje? Como se sente quando pensa nesse desejo?	06 Que tal deixar o dia de hoje diferente? A sugestão é que você faça uma pequena mudança na rotina e inclua algo diferente, que possa trazer sensação de bem estar.	07 Diga algo positivo a si mesmo, reconheça suas habilidades e capacidades.	08 Você gosta de música? Que tal escolher sua música preferida e ouvir hoje?	09 Quais são as necessidades do seu corpo? Observe e seja gentil com você, oferecendo talvez um pouco de exercício físico, uma automassagem ou um exercício de respiração e alongamento.	10 Como está seu dia hoje? O que você pode fazer hoje para cuidar melhor de você?
11 Quando você está triste, com raiva, ou sentindo qualquer sentimento desagradável, o que você faz para se sentir melhor?	12 Como você lida com as mudanças da vida? Escolha uma das mudanças que tenham acontecido com você recentemente, pense sobre ela e depois dê um abraço de gratidão em si mesmo.	13 Como você tem se comunicado com as pessoas ao seu redor? Que tal hoje dizer como se sente a alguém?	14 Você está cuidando com carinho dos seus relacionamentos afetivos? A sugestão hoje é fazer contato com aquele amigo distante que você não fala faz tempo, mas que mora no seu coração	15 Você já parou para perceber o que te deixa triste? E de que forma você pode cuidar desse sentimento, para se sentir melhor?	16 Qual é a sua reação diante de um conflito? Pense em formas positivas para lidar com os conflitos, que não tragam prejuízo para vc e para os outros.	17 Hoje é dia de cuidar do estresse! Faça algo para relaxar e se sentir bem.
18 Que tal oferecer ajuda a alguém no dia de hoje? Vale qualquer tipo de ajuda! Depois perceba como se sente ao ajudar o outro.	19 Pratique a escuta ativa! Ouça com atenção a fala do outro e ofereça apoio, estando ao lado.	20 De que forma você pode contribuir com o cuidado e preservação do planeta e de outros seres vivos? Escolha uma ação e pratique!	21 Observe as pessoas ao seu redor, perceba se existe alguém precisando de apoio, tente notar como as pessoas que convivem com você se sentem e busque estar disponível para ajudar.	22 Procure respeitar o tempo do outro, cada um tem seu próprio ritmo! Somos diferentes e isso é positivo!	23 Diga algo positivo a alguém.	24 Que tal fazer o exercício do não julgamento? Acolha as pessoas ao redor de forma genuína.
25 Praticando a gratidão! Pense em 3 coisas pelas quais você sente gratidão. Se quiser você pode anotar o que pensou e começar a construir o diário da gratidão, fazendo esse exercício diariamente.	26 Pratique gentileza, com palavras ou ações.	27 Seja acolhedor com você mesmo e com os outros, acolha seus sentimentos e busque fazer algo para se sentir melhor.	28 Crie espaços de convivência significativos, pode ser um momento de refeição com alguém que vc gosta, um piquenique no parque, assistir um filme juntos...	29 Que tal um momento de autocuidado? Pode ser uma pausa para um café, um minuto de silêncio, um banho mais demorado! Aproveite a sua companhia!	30 Fale sobre seus sentimentos com alguém em quem você confia.	31 Dê um presente a si mesmo. Não precisa ser algo material, pense em algo que é importante para você!

www.movimentosaberlidar.org.br

