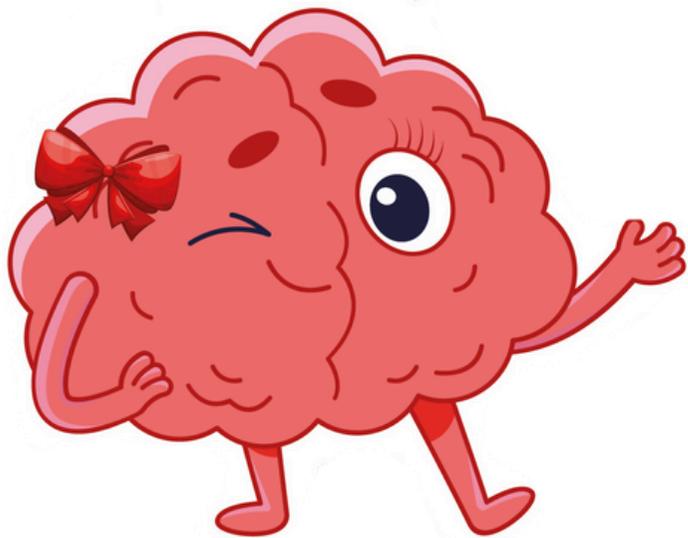


- Pegue 30 min de sol.
- Faça 3 refeições saudáveis.
- Escreva 3 coisas pelas quais você tem gratidão.
- Não use o celular 1h antes de ir dormir.
- Beba 2,5l de água.
- Escreva 3 objetivos para alcançar em 6 meses.
- Faça uma caminhada ao ar livre.
- Assista de novo o seu filme favorito.
- Entre em contato com um amigo antigo.
- Escolha um livro e leia no mínimo 8 páginas.
- Faça uma playlist das suas músicas favoritas.
- Pratique yoga presencial ou online.



Meu checklist de autocuidado

- Desapague de itens do seu armário que não usa mais.
- Faça uma aula experimental de algum esporte.
- Escreva 3 hábitos que deseja abandonar.
- Não use o celular enquanto faz suas refeições.
- Passe um tempo de qualidade com alguém que você ama.
- Compre um presente para você.
- Escreva 3 coisas que admira em você mesmo.
- Dance ouvindo sua playlist favorita.
- Declare seu amor por alguém querido.
- Perdoe um erro seu do passado.
- Prepare uma comida que você gosta.
- Converse com um amigo sobre seus sonhos.
- Feche os olhos e imagine você no futuro.
- Escreva os sentimentos que você vivenciou no último mês.