

Autocuidado

É simplesmente cuidar de si, ter cuidado com a sua própria existência. Valorizar seus pensamentos e emoções.

Tipos de autocuidado e rotina de autocuidado

Físico:

- Cuidar do corpo
- Beber água
- Praticar exercícios
- Ter uma alimentação saudável
- Dormir bem

Emocional:

- Cuidar da mente e dos sentimentos
- Fazer terapia
- Se conhecer
- Pedir ajuda
- Se perdoar

Social:

- Cuidar de si não é um processo egoísta
- Se rodear de pessoas que te apoiam
- Não se isolar
- Respeitar seus limites
- Dizer não
- Ter momentos de lazer

*“Cuidar de mim mesma não é autoindulgência, é autopreservação, um ato de luta política”,
Audre Lorde.*



Lembrete para ler em dias difíceis

- ✓ Hoje é só um dia ruim
- ✓ Nenhuma dor é para sempre
- ✓ Vai ficar tudo bem
- ✓ Você consegue
- ✓ Você está dando o seu melhor
- ✓ Você não é uma máquina
- ✓ Tudo bem errar às vezes
- ✓ Você é incrível
- ✓ Você é linda
- ✓ As pessoas te amam
- ✓ Você pode
- ✓ Você é maior que o seu medo
- ✓ Você é corajosa

