



# 30 DIAS DE AUTOCUIDADO BORA?



**DIA 1**  
Ligue para um amigo



**DIA 2**  
Agradeça uma conquista



**DIA 3**  
Faça Meditação



**DIA 4**  
Beba mais água



**DIA 5**  
Faça uma playlist



**DIA 6**  
Leia um livro



**DIA 7**  
Arrume a casa



**DIA 8**  
Pense positivo



**DIA 9**  
Ligue para seus pais



**DIA 10**  
Durma cedo



**DIA 11**  
Coma algo gostoso



**DIA 12**  
Faça uma caminhada



**DIA 13**  
Cozinhe



**DIA 14**  
Aprenda algo novo



**DIA 15**  
Elogie alguém



**DIA 16**  
Adote uma planta



**DIA 17**  
Tome sol



**DIA 18**  
Tire um dia para você



**DIA 19**  
Conheça um lugar novo



**DIA 20**  
Abraze seu pet



**DIA 21**  
Agende uma massagem



**DIA 22**  
Coma um docinho



**DIA 23**  
Assista um filme



**DIA 24**  
Tome banho quentinho



**DIA 25**  
Faça exercícios



**DIA 26**  
Escute uma música especial



**DIA 27**  
Sorria



**DIA 28**  
Pense positivo



**DIA 29**  
Confie em você



**DIA 30**  
Seja feliz!

Agatha Marana

FACILITADORA DE  
JORNADAS DE ASCENSÃO