



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
Abraçe 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