

Atos diários de autogentileza

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
<p>Você sabia que ser gentil consigo mesmo(a), praticar a gratidão e demonstrar compaixão por si mesmo(a) pode melhorar sua saúde mental e seu bem-estar geral? Em homenagem ao Dia Mundial da Gentileza, vamos reservar (pelo menos) um momento todos os dias para sermos gentis conosco.</p> <p>Aqui estão 30 maneiras de começar. Diga em voz alta, escreva ou registre o que vier à mente para cada um dos itens a seguir.</p>					<p>1</p> <p>Pense em uma coisa boa que aconteceu ontem.</p>	<p>2</p>  <p>Faça algo que você goste.</p>
<p>3</p> <p>Pense em um erro que você cometeu recentemente. O que você pode aprender com isso?</p>	<p>4</p>  <p>Faça um exercício de respiração profunda.</p>	<p>5</p> <p>Marque um encontro, pessoal ou virtual, com alguém que lhe traga alegria.</p>	<p>6</p>  <p>Anote três coisas que gosta em você.</p>	<p>7</p> <p>Lembre-se de um momento difícil que você viveu e como o superou.</p>	<p>8</p> <p>Anote três coisas pelas quais você é grato(a), sejam elas grandes ou pequenas.</p>	<p>9</p> <p>Pense em uma ocasião em que sentiu orgulho de si mesmo(a). Como você se sentiu naquele momento?</p>
<p>10</p> <p>Diga a uma pessoa próxima por que ela é importante para você.</p> 	<p>11</p> <p>Faça algo especial para você hoje.</p>	<p>12</p> <p>Reserve um tempo para si mesmo(a) para fazer o que quiser – e cumpra esse tempo.</p>	<p>13</p> <p>Faça um plano para atingir uma meta sua.</p>	<p>14</p> <p>Na próxima vez que se deparar com um pensamento negativo, reformule-o para que seja mais positivo.</p>	<p>15</p>  <p>Faça alguma atividade física que você goste.</p>	<p>16</p> <p>Dê a si mesmo(a) um descanso.</p>
<p>17</p> <p>Reflita sobre uma ocasião em que você culpou alguém. Você desempenhou algum papel?</p>	<p>18</p> <p>Anote três coisas de que se orgulha em relação a si mesmo(a).</p>	<p>19</p>  <p>Lembre-se de uma ocasião em que você se destacou.</p>	<p>20</p> <p>Coma algo que você gosta e saboreie. O que te deixou satisfeito(a)?</p>	<p>21</p> <p>Feche os olhos e visualize seu lugar feliz.</p>	<p>22</p> <p>Perdoe-se por um erro que cometeu.</p>	<p>23</p> <p>Desapegue-se de algo que você sabe que não pode controlar.</p>
<p>24</p> <p>O que motiva seu senso de propósito?</p>	<p>25</p>  <p>Anote 3 coisas no mundo que lhe dão alegria.</p>	<p>26</p> <p>Olhe para uma foto sua que lhe faça bem.</p>	<p>27</p>  <p>Tenha uma boa noite de sono.</p>	<p>28</p> <p>Anote duas realizações recentes.</p>	<p>29</p>  <p>Dê a si mesmo(a) um abraço. Literalmente.</p>	<p>30</p> <p>Recompense-se por completar essa missão de gentileza.</p>