



Hábitos DO *ZERO*

AUTOCUIDADO

Nesse ebook quero te mostrar como podemos ter ações de autocuidado no nosso dia a dia e o quanto isso importa. Temos a velha mania de sempre nos importar com o que está a nossa volta, e pouco nos importamos com nós mesmos. Mas eu quero te lembrar: se você não se cuidar, você jamais poderá cuidar das outras coisas, então aprenda a ter isso como prioridade e incorporar na sua rotina, mesmo que ela seja corrida.

POR @NANDASPAANHOL



Hábitos DO *ZERO*

*"Seja seu maior compromisso, não
se atrase nem se deixe para
depois. Você é agora."*

@fitebela

POR @NANDASPANHOL



Hábitos DO **ZERO**

O que é autocuidado?

É cuidar de si. É dedicar um tempo para si, mesmo em meio a rotinas e obrigações diárias.

É ter nem que seja uns minutos para cuidar de si, fazer algo que você goste e deseje e não se deixar ser imergido na rotina frenética de apenas olhar para fora.

O autocuidado te ajuda com o autoconhecimento, e isso por consequência te ajuda a trabalhar a sua mente, seus gatilhos, suas emoções, pois elas estarão saudáveis, portanto, não se deixe para depois!

Muito se fala em autocuidado no meio feminino, no meio masculino nem tanto. Mas não existe receita de bolo e o fato é que todos nós precisamos desses momentos.

Pense agora: *o que você gosta de fazer no dia a dia que te "regenera"?*



Hábitos DO **ZERO**

Escolha e faça!

Você não precisa ir a um spa para praticar autocuidado, você não precisa de um dia inteiro, você só precisa tomar uma decisão e não abrir mão disso.

Tire para si mesmo, nem que seja 10 a 20 minutos do seu dia para ter um momento só seu. Nem que seja apenas para pensar em "nada" e respirar profundamente, mas faça.

Nas próximas páginas te dou vários exemplos de atitudes simples que você pode incorporar na sua rotina para praticar o autocuidado.

Você pode criar um sorteador ou um pote com papéis contendo essas atividades escritas e uma vez na semana sortear para fazer uma delas, e assim, se habituar a ter esse momento só seu.



Hábitos DO **ZERO**

Motivos para praticar o
autocuidado





Hábitos DO **ZERO**

ESCREVA SUAS
QUALIDADES

FAÇA UMA
CAMINHADA AO
AR LIVRE

COZINHE SUA
COMIDA
FAVORITA

MEDITE

RESPIRE
PROFUNDAMENTE
POR 5 MINUTOS

LEIA UM LIVRO

OUÇA SUA
MÚSICA FAVORITA

CONHEÇA UM
LUGAR NOVO

DANCE

HIDRATE SUA
PELE/CABELO
COM CALMA

FAÇA UMA
MASSAGEM
FACIAL

DIGA PALAVRAS
DE AFIRMAÇÃO
PARA VOCÊ
MESMO

HÁBITOS DO ZERO



Hábitos DO **ZERO**

ELOGIE A SI
MESMO

ASSISTA ALGO
QUE GOSTA

FAÇA UMA
LIMPEZA DE PELE
CASEIRA

USE SUA ROUPA
FAVORITA

FAÇA 1 SESSÃO
DE IOGA EM CASA

VEJA O PÔR DO
SOL

TOME UM BANHO
DEMORADO

ESFOLIE SUA
PELE

FAÇA UM
ESCALDA PÉS

ESCREVA SEUS
SONHOS

FAÇA UMA
ORAÇÃO

FAÇA UMA NOITE
DE CINEMA

HÁBITOS DO ZERO



Hábitos DO **ZERO**

Permita-se

Existe uma crença em nossa sociedade que diz que precisamos viver freneticamente e nunca descansar. Isso nos adoece!

Que você possa recalcular essa rota, se esforçando para executar atividades como essas no seu dia a dia.

Que sua mente se abra para que você entenda que:

- Autocuidado também é saúde.
- Você não conseguirá cuidar de tudo se não estiver bem pra isso.
- Só você pode tomar a decisão e a atitude de cuidar de si mesmo.

Não tente ser perfeito, apenas tente fazer e veja a sua mente ser trabalhada nesse período.



Hábitos DO *ZERO*



Nanda Spanhol
@nandaspanhol



Não se desculpe por:
Dizer "não" quando é preciso
Expressar seus sentimentos
Ser você mesmo
Descansar
Cuidar de si mesmo



16



398



10

Pratique o autocuidado!