

Autocuidado

significa assumir a responsabilidade pelo seu bem-estar, com a repetição constante de muitos hábitos minúsculos, que juntos o acalmam e garantem que você está no seu melhor (emocional, físico, mental, espiritual, social)

• Perguntas que ajudam

O primeiro passo do autocuidado é prestar atenção (autoconsciência)

Como me sinto hoje?

Estou feliz, produtivo(a) ou estou cansado(a), ansioso(a) e insatisfeito(a)?

Do que preciso neste momento?

O que me acalma? O que me deixa bem?

Que tipo de atividade me faz bem e recarrega minhas energias?

Pelo que sou grato(a) neste momento?

O que posso fazer para tornar meu dia mais leve?

O que me traz alegria? O que me dá esperança?

Estou me permitindo praticar o autocuidado?

• Ideias de autocuidado

O autocuidado significará coisas diferentes para você em diferentes momentos de sua vida

Praticar atenção plena

Perceber e nomear as emoções (ampliar o vocabulário emocional)

Conectar com as necessidades (usar folha CNV como recurso)

Perceber e contestar os pensamentos (voz interna) críticos e punitivos

Cultivar uma voz interna saudável

Praticar a CNV

Praticar a autocompaixão (autobondade/humanidade comum)

Validar minhas emoções

Praticar autotranquilização usando os cinco sentidos (paladar, tato, audição, olfato e visão)

Conectar com objetivos, sonhos, projetos, propósito

Praticar a Gratidão (se possível anotar) e diminuir as reclamações

Registrar momentos felizes, elogios, conquistas (ex: um pote para anotar e guardar)

Perdoar e perdoar-se

Evitar as comparações

Dizer "não" (assertivo) quando necessário

Se abraçar

Emocional

Incluir na rotina diária tempo para espiritualidade

Contemplar a natureza, o sol, o céu, a flor, tudo o que me maravilha

Ouvir músicas que conectam com a espiritualidade

Recordar-se do que motiva a viver e refletir sobre o legado que pretende deixar

Buscar formas de viver missão e propósito

Espiritual

Mental

- Planejar o dia/semana, a rotina, compromissos (Criar listas)*
- Desligar das redes sociais por uma hora ou mais*
- Escolher cuidadosamente quem segue nas Redes*
- Fazer palavras cruzadas ou trabalhos manuais que goste*
- Criar uma lista de músicas que acalma*
- Cultivar o hábito da leitura*
- Recordar-se das razões de fazer o que faz (trabalho, família, propósito)*
- Permitir fazer pausas, ficar só, em silêncio*
- Brincar - reconectar com o que faz sua criança feliz*
- Aprender algo novo*
- Criar um tempo para você (autorreflexão, autoanálise)*

Físico

- Praticar exercício, dança, ou atividade que goste*
- Inserir hábitos alimentares saudáveis*
- Inserir pequenos momentos diários de atenção ao corpo, com respiração de 4 tempos*
- Tomar um longo banho, com percepção*
- Buscar contato com a natureza*
- Perfumar o ambiente (óleos essenciais, velas perfumadas, etc)*
- Fazer um escalda-pés / massagens*
- Zelar pela qualidade do sono*

Social

- Nutrir a necessidade de conexão com outras pessoas*
- Cuidar dos relacionamentos e amizades existentes*
- Encontrar mais tempo para recreação*
- Refletir sobre o tipo de amigo(a) que gostaria de ser*
- Expressar afeto e gratidão as pessoas importantes*
- Reconhecer e expressar qualidades que vê no outro*
- Fortalecer Rede de Apoio - pedir ajuda*
- Contribuir para que o ambiente de trabalho seja leve e saudável*
- Praticar empatia*

ANOTAÇÕES:
