

DEZEMBRO DE 2025

Ações diárias de amor-próprio

Optum

Praticar a autocompaixão, a gratidão e a atenção plena são maneiras de demonstrar amor-próprio e estar presente no momento. Elas também melhoram sua saúde mental e bem-estar. Pronto(a) para um desafio? Veja uma sugestão de amor-próprio para cada dia deste mês.

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	1 Pense em algo bom que aconteceu ontem.	2 Dê um tempo de pelo menos 30 minutos das telas.	3 Feche os olhos e concentre-se apenas nos sons ao seu redor.	4 Faça algo que você goste.	5 Reflita sobre um erro recente e o que você aprendeu com ele.	6 Respire profundamente 10 vezes.
7 Entre em contato com alguém que lhe faz feliz.	8 Vá para a cama cedo ou durma até mais tarde.	9 Diga três coisas que você gosta em você.	10 Se desfaça de lado algo que lhe causa estresse.	11 Lembre-se de um desafio que você superou.	12 Liste três coisas pelas quais você é grato(a).	13 Dê uma caminhada e observe o que você vê, os sons e os cheiros.
14 Coma devagar e saboreie cada mordida.	15 Diga a alguém por que essa pessoa é importante para você.	16 Presenteie-se com algo especial.	17 Reformule um pensamento negativo para torná-lo mais positivo.	18 Pense em momentos em que você se sentiu orgulhoso(a) ou confiante.	19 Olhe para algo que você acha bonito.	20 Movimente o seu corpo de uma forma que você goste.
21 Divida uma meta que você tem em etapas alcançáveis.	22 Perdoe-se por um erro do passado.	23 Comemore um sucesso recente.	24 Sente-se em silêncio e deixe sua mente vagar.	25 Deixe de dar importância para algo que você não pode controlar.	26 Liste três coisas que lhe dão propósito.	27 Olhe para uma foto sua que lhe faça sorrir.
28 Tenha uma boa noite de sono.	29 Pratique ouvir mais e falar menos.	30 Dê a si mesmo(a) um abraço.	31 Recompense-se por concluir esta jornada de amor-próprio.			