

Cardápio do Autocuidado

(lidando com as emoções sem usar a comida)

Defina algumas opções de atividades que você pode recorrer para regular suas emoções sem precisar usar a comida. A ideia é **ampliar o seu repertório de comportamentos** para te ajudar em momentos específicos. Marque opções para: (1) Lidar com os pensamentos que geraram a emoção, (2) Ações para se distrair e se distanciar da emoção e (3) Práticas de autocuidado para se sentir melhor.

Pensamentos	Distrações	Autocuidado
<input type="checkbox"/> Escrever e analisar	<input type="checkbox"/> Ler um livro	<input type="checkbox"/> Tomar um banho demorado
<input type="checkbox"/> Conversar com parceiro(a)	<input type="checkbox"/> Assistir um filme / série	<input type="checkbox"/> Meditar / respirar profundo
<input type="checkbox"/> Conversar com um(a) amigo(a)	<input type="checkbox"/> Escutar uma música	<input type="checkbox"/> Fazer alongamento
<input type="checkbox"/> Fazer terapia	<input type="checkbox"/> Brincar / passear com filhos	<input type="checkbox"/> Fazer uma caminhada
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Brincar / passear com pet	<input type="checkbox"/> Andar de bicicleta
	<input type="checkbox"/> Montar um quebra-cabeça	<input type="checkbox"/> Praticar um esporte
	<input type="checkbox"/> Tocar um instrumento	<input type="checkbox"/> Sair para treinar
	<input type="checkbox"/> Sair com um(a) amigo(a)	<input type="checkbox"/> Dançar
	<input type="checkbox"/> Organizar o guarda-roupas	<input type="checkbox"/> Tomar sol
	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____