

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