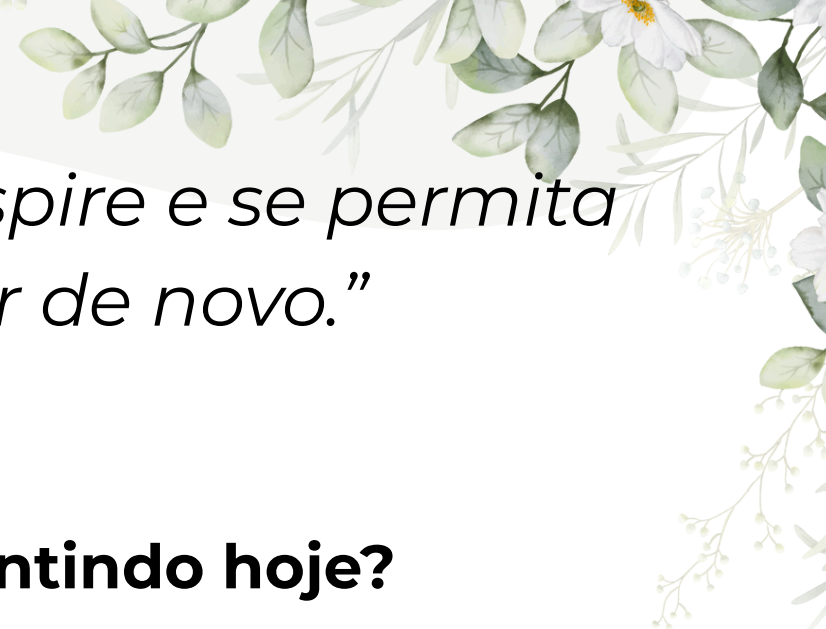




Planner de Autocuidado: 7 Dias para Recomeçar com Leveza

Uma jornada prática e carinhosa para
cuidar do seu bem-estar físico, mental
e emocional.



Segunda - *“Respire e se permita
começar de novo.”*

Como estou me sentindo hoje?

Uma pausa para mim:

() 5 minutos de silêncio

() Chá relaxante

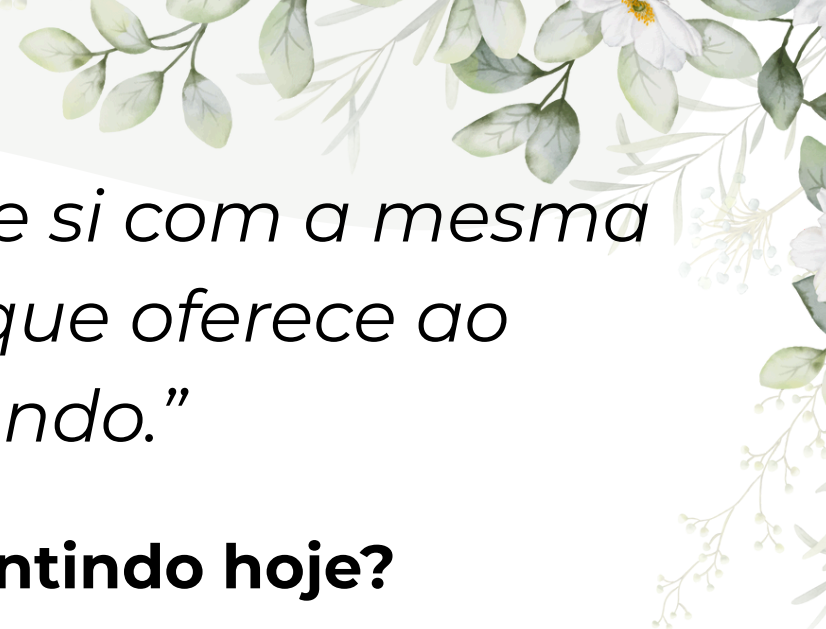
() Escalda-pés

Meu ritual de autocuidado:

Hoje sou grata por:



Conquista do dia:



Terça - *“Cuide de si com a mesma delicadeza que oferece ao mundo.”*

Como estou me sentindo hoje?

Uma pausa para mim:

() 5 minutos de silêncio

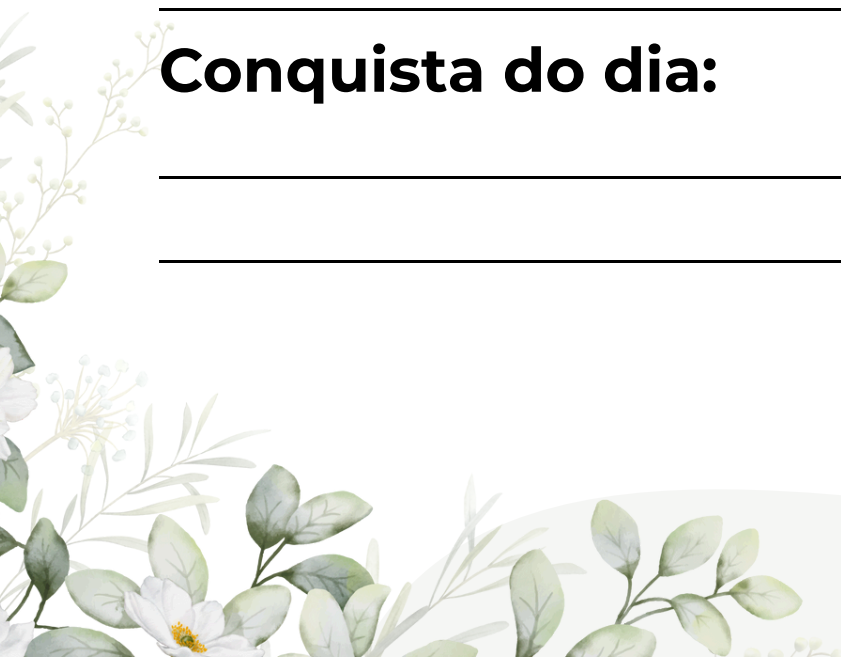
() Chá relaxante

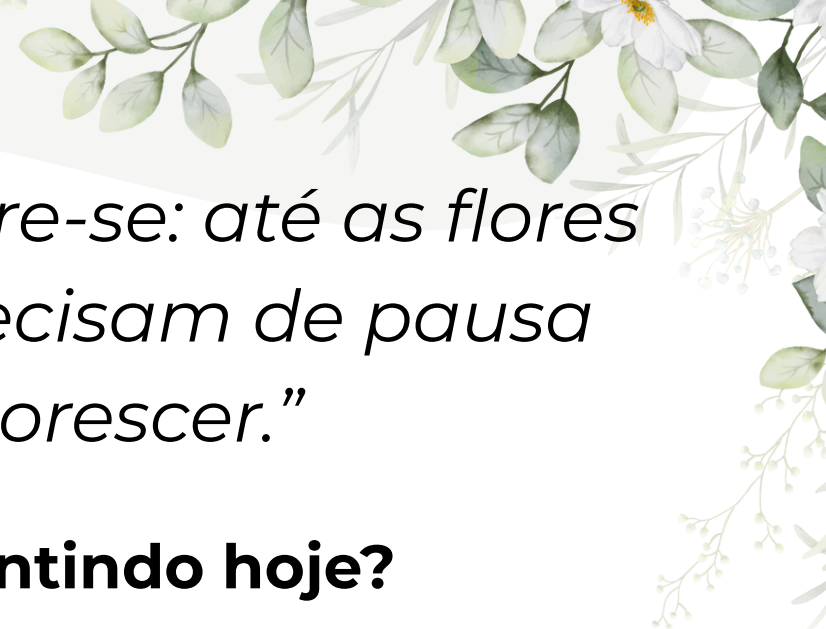
() Escalda-pés

Meu ritual de autocuidado:

Hoje sou grata por:

Conquista do dia:





Quarta - *“Lembre-se: até as flores mais fortes precisam de pausa para florescer.”*

Como estou me sentindo hoje?

Uma pausa para mim:

() 5 minutos de silêncio

() Chá relaxante

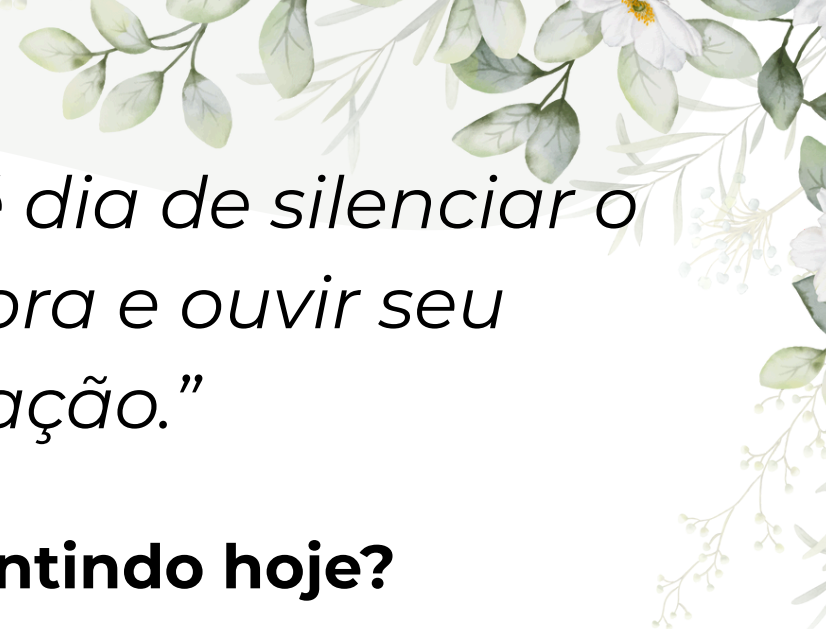
() Escalda-pés

Meu ritual de autocuidado:

Hoje sou grata por:



Conquista do dia:



Quinta - *“Hoje é dia de silenciar o barulho lá fora e ouvir seu coração.”*

Como estou me sentindo hoje?

Uma pausa para mim:

() 5 minutos de silêncio

() Chá relaxante

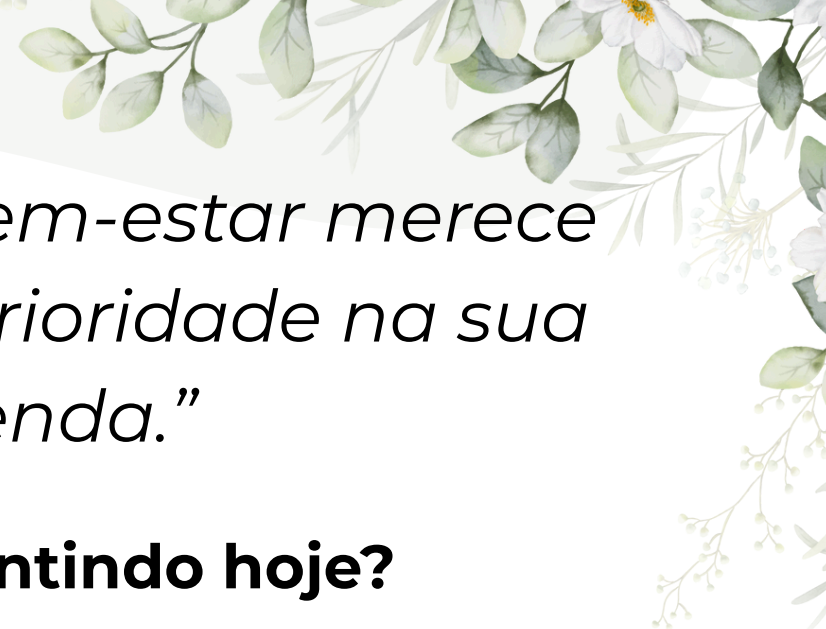
() Escalda-pés

Meu ritual de autocuidado:

Hoje sou grata por:



Conquista do dia:



Sexta - “*Seu bem-estar merece um lugar de prioridade na sua agenda.*”

Como estou me sentindo hoje?

Uma pausa para mim:

() 5 minutos de silêncio

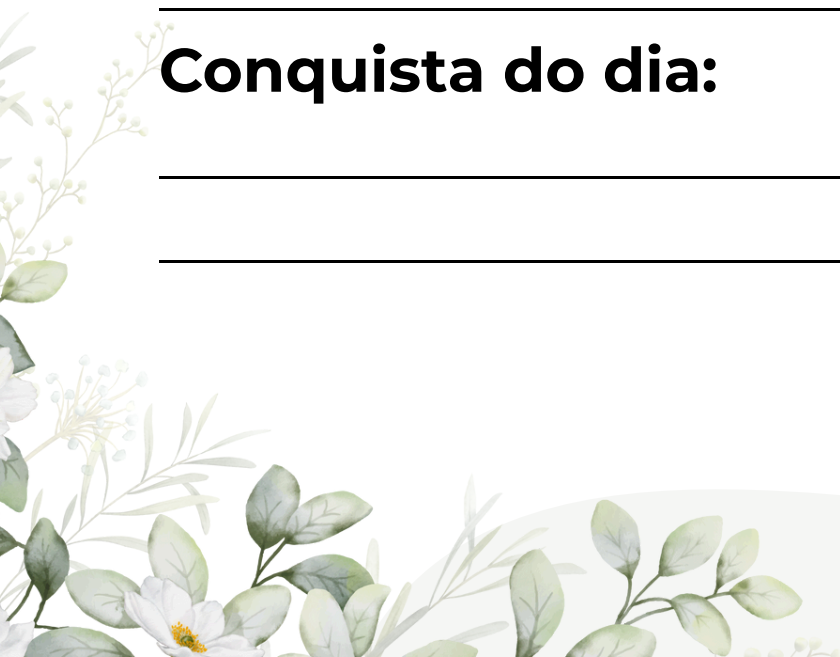
() Chá relaxante

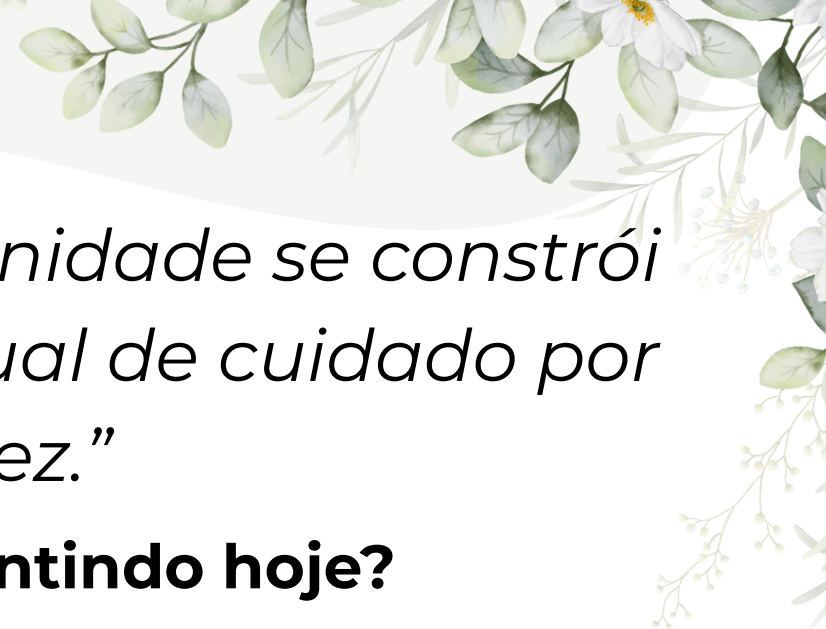
() Escalda-pés

Meu ritual de autocuidado:

Hoje sou grata por:

Conquista do dia:





Sábado - *“A serenidade se constrói
um pequeno ritual de cuidado por
vez.”*

Como estou me sentindo hoje?

Uma pausa para mim:

() 5 minutos de silêncio

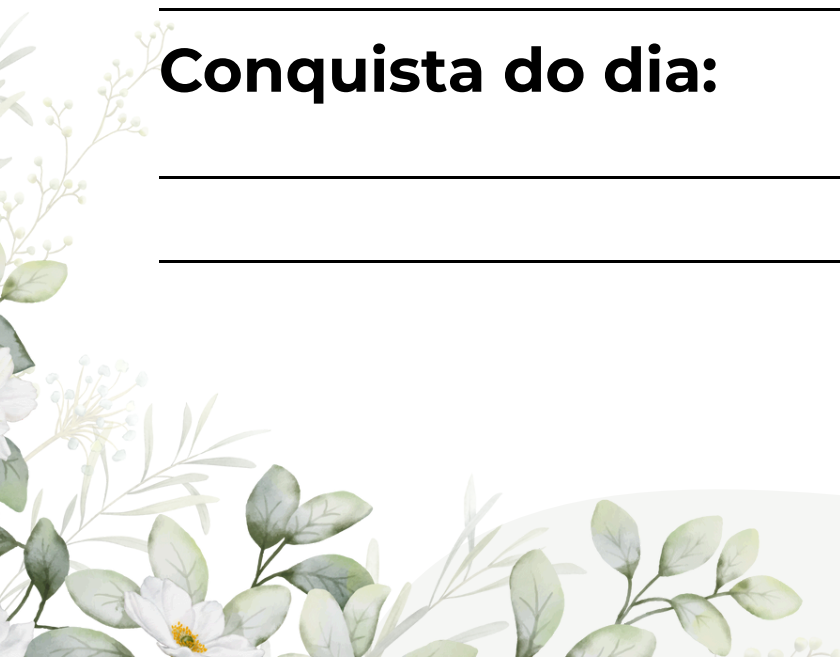
() Chá relaxante

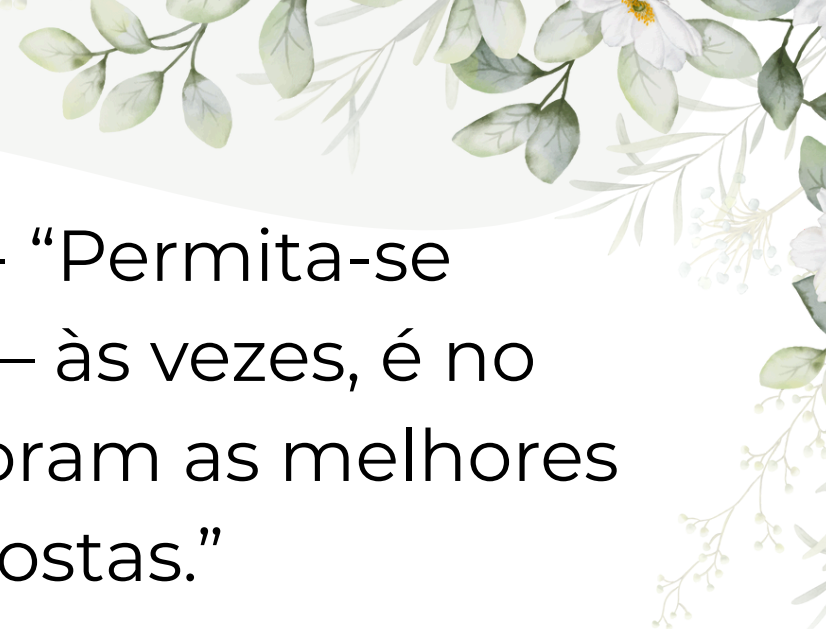
() Escalda-pés

Meu ritual de autocuidado:

Hoje sou grata por:

Conquista do dia:





Domingo - “Permita-se
desacelerar — às vezes, é no
silêncio que moram as melhores
respostas.”

Como estou me sentindo hoje?

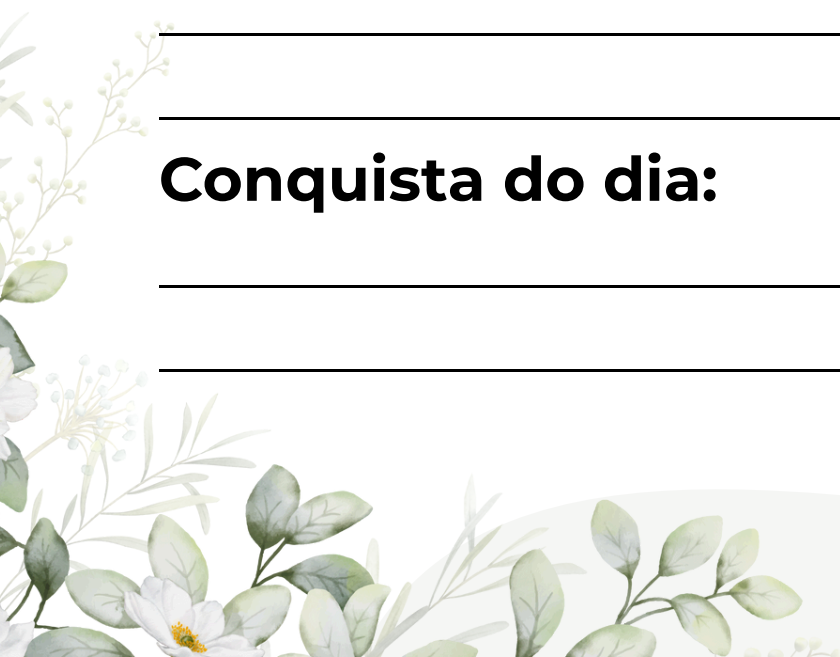
Uma pausa para mim:

- () 5 minutos de silêncio
- () Chá relaxante
- () Escalda-pés

Meu ritual de autocuidado:

Hoje sou grata por:

Conquista do dia:



“Seu autocuidado não termina aqui. Volte sempre que precisar recomeçar com carinho por **você**.”

Acesse nosso site para mais conteúdos:
www.refugiodossentidos.com.br

Ou acesse pelo QR Code:



“Siga-nos nas redes sociais e se
refugie num mundo de bem-estar”



<https://www.instagram.com/refugiodossentidos/>



<https://www.facebook.com/refugiodossentidosoficial/>



<https://www.tiktok.com/@refugiodossentidos>



<https://br.pinterest.com/refugiodossentidosoficial/>