

BREVE MANIFESTO DO AUTOCUIDADO



*

AUTOCUIDADO: UMA DECLARAÇÃO DE AMOR-PRÓPRIO

No fim deste livro, acredito que tenha agora uma maior e mais clara consciência e conhecimento sobre o autocuidado. E por isso, surge uma verdade incontestável: o autocuidado é essencial e determinante na vida de todos!

Neste manifesto, celebramos o compromisso de priorizar o nosso bem-estar físico, mental e emocional.

I. Compreender o autocuidado:

Autocuidado não é um luxo, mas uma necessidade vital. É a coragem de reconhecer e acreditar que merecemos a nossa própria atenção, amor e respeito.

II. Uma declaração de amor-próprio:

1. Aceitação: Celebramos as nossas imperfeições, abraçamos quem somos sem julgamentos.

2. Compaixão: Nutrimos a compaixão por nós mesmos, reconhecendo que merecemos gentileza e dedicação.

3. Respeito: Honramos as nossas necessidades, estabelecemos limites e priorizamos o tempo para o autocuidado.

III. Práticas diárias:

1. Tempo para si: Reservamos momentos diários para atividades que nos trazem alegria, serenidade e bem-estar.

2. Hábitos saudáveis: Valorizamos a alimentação como nutrição para o corpo e a mente, praticamos exercícios que elevam o espírito e fortalecem o corpo. Integramos uma rotina de qualidade de sono.

3. Autoconhecimento: Permitimos a conhecermo-nos melhor, identificarmos as nossas necessidades e prioridades pessoais.

4. Mente positiva: Cultivamos pensamentos positivos e praticamos a gratidão.

IV. Ação Imediata:

1. Reflexão pessoal: Identificamos uma pequena ação de autocuidado e integramo-la no nosso dia de hoje.

2. Espalhe amor: Partilhamos este manifesto e inspiramos outros a juntarem-se a esta jornada de amor-próprio.

V. Regras importantes de autocuidado:

1. Colocamo-nos como prioridade
2. Identificamos as nossas necessidades
3. Clarificamos os nossos limites, mesmo em ambiente de trabalho
4. Passamos tempo connosco próprios
5. Dizemos não, quando é não que faz sentido dizer
6. Delegamos tarefas e funções
7. Pedimos ajuda
8. Privilegiamos um regime alimentar saudável
9. Dormimos adequadamente e praticamos exercício físico
10. Cuidamos nossa saúde física (incluindo pele e cabelo)
11. Temos hábitos de higiene mental
12. Socializamos
13. Sabemos abrandar o ritmo
14. Desligamo-nos das redes sociais
15. Abraçamo-nos com autocompaixão, mesmo quando erramos

todos os dias!

16. Dedicamos tempo de qualidade a nós e às nossas pessoas
17. Introduzimos diversão na nossa vida
18. Ampliamos a nossa percepção
19. Somos autênticos nas nossas relações interpessoais
20. Assumimos a nossa responsabilidade pelo que pensamos, sentimos e fazemos
21. Vivemos o momento presente

VI. Nunca esquecer:

1. Apostar no autocuidado, não é egoísmo: Significa que estamos a investir na nossa saúde física, mental e emocional.
2. O Autocuidado é pessoal e intransmissível: Somos nós que sabemos, verdadeiramente, o que é mais importante para o nosso bem-estar. Não existe por isso uma receita igual para todos.

VII: Cuidamos de nós, todos os dias!

Nota: Descarregue este manifesto (encontra-o no guia de navegação do livro), imprima-o. Coloque-o numa parede de sua casa ou escritório, pode guardá-lo também nas notas do seu telemóvel e permita que seja um lembrete constante de que merecemos ser a prioridade das nossas próprias vidas.