

DICAS APDC

TUDO VAI FICAR BEM

AUTOCUIDADO

N.º25

Partilhamos breves sugestões para tornar os seus dias mais felizes, com maior produtividade e menores níveis de *stress*. Se preferir, realize uma das seguintes atividades por dia:

- ✓ **Crie playlists de músicas que goste.** Uma só com músicas que lhe suscitem sentimentos de alegria e felicidade, outra com músicas que o/a relaxem;
- ✓ **Escreva uma lista com as coisas que mais gosta em si.** Pode optar por dividir esta tarefa por vários dias, anotando duas coisas que gosta em si por dia;
- ✓ **Cozinhe (ou encomende) o seu prato favorito;**
- ✓ **Procure frases motivacionais na internet e escreva-as em post-its.** Coloque-os em diferentes partes da casa ou entre os documentos do seu trabalho, assim sempre que terminar uma fase será reforçado com uma frase motivacional;
- ✓ **Dance a sua música preferida** como se ninguém o/a estivesse a ver;
- ✓ **Leia um livro** que sempre quis ler, mas nunca teve disponibilidade para o fazer;
- ✓ **Aprenda uma atividade de trabalhos manuais**, como por exemplo aprender a desenhar (recorra a vídeos para o/a ajudar);
- ✓ **Escreva**, ao acordar ou no final do dia, **o que está a pensar e a sentir**, sem refletir muito sobre o que vai escrever.