

3 passos para criar seu plano de autocuidado

Passo 1: Quais são as suas necessidades?

Passo 2 : Dividindo em pedacinhos

Passo 3: Limpando as dificuldades

Passo 1: Quais são as suas necessidades?

1. Quais as áreas da sua vida que mais estão precisando de atenção? Exemplos: saúde física ou mental, relacionamentos, trabalho...
2. O que é importante pra você?
3. Do que você está precisando neste momento?
4. O que você gosta de fazer?
5. Quais são alguns dos seus objetivos a curto, medio e longo prazo?

Passo 2: dividindo em pedacinhos

1. Releia a resposta do passo 1 (sobre as áreas que estão precisando de atenção) e escreva abaixo de cada uma delas, deixando um espaço entre elas. Agora pense em dois pequenos atos de autocuidado/hábitos que poderiam melhorar essas esferas da sua vida. Exemplo:



2. Agora, pensando nas áreas da sua vida que precisam de mais atenção e nos seus objetivos, escreva abaixo de 1 a 3 destes pequenos atos de autocuidado para praticar diariamente.

Passo 3:

1. O que tem te impedido ou dificultado suas práticas de autocuidado? Quais são os seus maiores obstáculos para começar a cuidar mais de si?
2. Você tem dificuldade em delegar funções para poder priorizar o autocuidado?
3. Quais são as tarefas que você poderia delegar? Seja bem específica!
4. Com quais pessoas você pode contar?

faíla thomé

PSICÓLOGA

5. Quais são as suas dificuldades em delegar?
6. O tempo que você gasta na internet/ redes sociais tem sido um obstaculo para o autocuidado?
7. Olhando para os obstáculos mencionados na sua resposta à pergunta numero 1: quais seriam as soluções ?
8. Você estaria disposta a diminuir meia hora de Instagram para cuidar de si, de maneira efetiva e edificante?
9. Quais são as praticas de autocuidado que você ja faz hoje em dia?
10. Escreva todas as praticas que você considere autocuidado.