



Uma frase por dia. Um passo de cada vez. Esse calendário tem como objetivo te ajudar a viver melhor! **Vamos juntos?**



Mês: _____ de 2023.

01 Converse sobre os seus sentimentos.	02 Concentre-se no que você consegue controlar.	03 Sorrir sem motivo é a melhor forma de felicidade.	04 O pensamento positivo só atrai coisas boas.	05 Explore atividades relaxantes e prazerosas.	06 Respire fundo.
07 Que tal sair para jantar?	08 Está tudo bem não estar bem o tempo todo.	09 Respeite os seus limites.	10 Relaxe.	11 Respire fundo.	12 Reserve um tempo só para você.
13 Encontre pessoas legais hoje!	14 Convide uma pessoa especial para uma caminhada.	15 Um dia comum faz parte da rotina. Está tudo bem.	16 Foque no agora. Amanhã é outro dia.	17 Desacelere.	18 Seja leve.
19 Tudo tem o seu tempo.	20 Não esqueça de se hidratar.	21 Já deu um sorriso hoje?	22 Saúde mental não é estar feliz o tempo todo.	23 Já cuidou de você hoje?	24 Que tal ir dormir um pouco mais cedo?
25 Está tudo bem se afastar de quem não te faz bem.	26 Respire.	27 Seja gentil com você.	28 Faça as pazes consigo mesmo.	29 Você é incrível! Lembre-se sempre disso.	30 Expresse os seus sentimentos se sentir necessidade.
31 Chorar é transbordar emoções.					

