



**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.

