

LEVE CONSIGO

EM TEMPOS DIFÍCEIS É AINDA MAIS IMPORTANTE
CUIDARMOS DE NÓS E DO NOSSO BEM-ESTAR

LISTA DE ACÇÕES PROMOTORAS DO BEM-ESTAR

Lembre-se que não está sozinho. Ligue a um amigo. Procure um Psicólogo.

Como se sente? Partilhe a resposta com alguém.

Já diz o ditado popular: "Quem faz o que pode, a mais não é obrigado".

Arranje-se e ponha-se bonito/a.

Cante em voz alta uma música de que goste.

Faça um desenho e partilhe-o com alguém.

Pense numa ocasião em que se riu até às lágrimas.

Telefone a alguém de quem gosta, com quem não fala há muito tempo.

Reorganize ou decore um espaço de casa.

Feche os olhos, respire fundo e sinta-se relaxar.

Experimente cozinhar uma receita nova.

Faça uma caminhada.

Experimente cozinhar uma receita nova.

Reestabeleça contacto com alguém de quem gosta.

Jogue um jogo de tabuleiro com os seus filhos.

Dê uma nova vida a uma mobília ou electrodoméstico velho.

Plante uma semente.