



Calendário da
saúde mental
do professor

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
Separar um caderno exclusivo para iniciar um diário de gratidão e sentimentos	Escreva diariamente três coisas pelas quais você deseja agradecer	Escreva diariamente três sentimentos que você teve durante dia	Semanalmente fique em silêncio e realize 5 minutos de respiração consciente	Diariamente alongue-se por 10 minutos	Escreva ou ligue para alguém agradecendo por algo	Reserve um dia da semana para exercitar a sua espiritualidade
8	9	10	11	12	13	14
Em um local visível, escreva três sentimentos bons para a semana	Avalie seu sono. Tome um chá 1 hora antes de dormir	Tome um banho relaxante e reflita sobre seu dia	Passe 10 minutos fazendo algo que nunca fez	Seja gentil com você! Se abreça por 3 minutos e diga que você é importante	Escreva em seu diário um experiência positiva da semana	Desconecte-se das redes por 1 dia, ou reduza significativamente o tempo de uso
15	16	17	18	19	20	21
Fique 15 minutos contemplando a natureza	Meditate na possibilidade de ser boa e não perfeita. Respire, cobre-se menos e seja otimista	Fale ou troque mensagens com alguém que faz você se sentir bem	Descanse antes de desistir. Faça pausas realizando respiração consciente	Alongue-se, respire fundo, feche os olhos enquanto ouve uma música	Escreva no seu diário quais são suas qualidades e habilidades	Reserve 1 dia no mês e pratique ajuda ao próximo
22	23	24	25	26	27	28
Caminhe ao ar livre por 15 minutos	Planeje como deixar sua alimentação mais saudável	Ouça uma música que te deixa animado e feliz. Se quiser, cante alto.	Você está feliz com os seus relacionamentos? Pense em quem que te fazem feliz	O que você faz que te dá prazer? Escreva em seu diário e planeje realizar 1x por semana	Pratique alguma atividade de relaxamento	Planeje uma atividade divertida para passar tempo de qualidade sozinho ou com amigos
29	30	31	EXTRA 01	EXTRA 02	EXTRA 03	
Leia um livro ou artigo sobre saúde mental e faça anotações no seu diário	Como você chegou até aqui? Escreva no seu diário sobre suas conquistas e orgulhe-se	Pense em alguém que precisa de um bom conselho. Qual conselhinho você se daria?	Mensalmente organize um pequeno espaço na sua casa, trabalho, bolsa, gavetas, armários	Pratique alguma atividade física que te deixa feliz 3x por semana	Pratique o auto perdão. Desculpe-se pelo que não deu certo e se proponha a	

