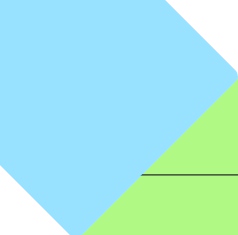




INSTITUTO
multiplicidades

Calendário da **saúde mental** do professor

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



A large green rectangular area with horizontal lines, serving as a writing space. The lines are evenly spaced and extend across the width of the green area.

