
21 DIAS DE SELFCARE

Acordo mais cedo
Respiro
Hidrato-me
Mexo o corpo
Medito
Nutro-me
Escrevo o que sinto
Pratico a auto-bondade
Olho-me ao espelho
Vivo de forma mindful
Cuido do meu sono
Passo tempo ao ar livre
Desligo-me dos media
Rio mais
Perdo
Reforço laços
Encontro o "Para Quê?"
Tiro um dia off
Faço uma playlist
Faço algo novo
Agradeço

Mafalda 