



Hoje quero falar sobre autocuidado. Mas, antes quero fazer algumas perguntas:

O quanto de autocuidado você tem aplicado em sua vida?

Você tem dedicado o seu tempo a você mesmo? A sua saúde física e mental?

É muito importante ser atencioso e se preocupar com as pessoas queridas a sua volta. Cuidar de familiares, amigos e demais pessoas que estimamos é muito bom. Mas não é saudável cuidar de outras pessoas e negligenciar cuidados a si mesmo.

Entenda a importância de se cuidar para que você tenha mais saúde e disposição para continuar dos seus projetos e claro, para que você também continue a cuidar das pessoas que você ama.

Como o próprio nome diz, autocuidado é cuidar-se de si mesmo, é buscar todas as necessidades que o seu corpo e sua mente exigem de você. É aperfeiçoar cada dia mais o seu estilo de vida, é evitar hábitos maléficos a sua saúde física e mental.

Essas são ações que visam à melhoria da sua qualidade de vida. Se você está pensando que ter autocuidado é o mesmo que estar bem o tempo todo, você está errado. Autocuidado é abrigar-se dos confortos e desconfortos que a vida traz, é ver quais são as causas desses confortos e desconfortos, e escolher agir ou não, de forma positiva sobre elas.

Dicas de hábitos de autocuidado:

Para te ajudar a começar a ter hábitos de autocuidado, listei aqui alguns que podem ser essenciais para as várias áreas da sua vida. Mas, vale lembrar que praticar o autocuidado é uma questão muito particular. Por isso, é importante identificar atitudes que façam sentido para você, para o seu estilo de vida.

1 – Desenvolva o autocuidado com exercícios físicos

Uma caminhada pode ser uma excelente escolha para quem quer começar a atividade física.

2 – Autocuidado com bons hábitos de higiene

Sempre que puder, tome um banho relaxante, sem pressa. Isso também é uma forma agradável e gostosa de cuidar de si mesmo.

3 – Autocuidado é ter uma vida social

Lembre-se sempre que o autocuidado é para o corpo e a mente, por isso, divirta-se e tenha uma vida social ativa. Procure fazer programas que te agradem e com pessoas que lhe fazem bem. Ter momentos de alegria com pessoas queridas é algo que contribui muito com o bem-estar.

4 – Aprenda a dizer NÃO para desenvolver o autocuidado

Nem sempre a melhor opção é dizer SIM. Quando se sentir estafado, cansado e esgotado, permita-se dizer NÃO!

Pode ser difícil no início, mas esse é um exercício essencial. Não significa abandonar tudo e todos, mas definir prioridades e entender que, de vez em quando, é necessário parar por um momento e se dedicar ao autocuidado.

5 – Evite pessoas e relações tóxicas.

Você não precisa se submeter a lugares, pessoas e situações que não façam bem a sua saúde emocional.

6- Não tenha medo de dar a sua opinião.

Se você julga que tem algo importante para dizer, fale. Se a fala de alguém incomodou, não deixe de mostrar como se sentiu. Essa atitude ajuda a diminuir a ansiedade e a recuperar a confiança.

Se cuide, se ame!