@real.acalma **Equipe EdukFit**

✓ CHECKLIST EMOCIONAL – Como estou, de verdade?

Uma ferramenta prática para você que precisa pausar, refletir e se reencontrar emocionalmente.

 1. Mente acelerada ou em silêncio? [] Tenho tido pensamentos calmos com frequênci [] Consigo focar no que estou fazendo [] Minha mente me ajuda, não me sabota 	ia
> Como anda sua mente nos últimos dias?	
2. Como falo comigo mesmo? [] Tenho me tratado com gentileza [] Reconheço minhas tentativas, não só os erros [] Não me cobro tanto por não dar conta de tudo O que você se disse hoje mentalmente?	
 3. Cansaço emocional [] Sinto que minha exaustão é válida [] Me permito descansar sem culpa [] Estou atento aos sinais do meu corpo > Que tipo de cansaço você sente mais? 	

@real.acalma Equipe EdukFit

 4. Relacionamento comigo mesmo [] Me escuto antes de agradar os outros [] Tenho feito algo por mim nos últimos dias [] Me sinto digno de amor mesmo imperfeito > O que você faria hoje por você, se pudesse? 	
 5. Sono e paz interior [] Tenho dormido com leveza, não com culpa [] Meu corpo descansa, minha mente também [] Eu não durmo em alerta Como foi sua última noite de sono? 	
 6. Clareza e direção [] Tenho uma pequena meta para os próximos dias [] Sei qual é o meu próximo passo (mesmo que pequeno) [] Me permito andar devagar > Que passo realista você pode dar esta semana? 	
7. Limites emocionais e proteção [] Tenho dito "não" quando preciso [] Me afasto do que me suga [] Não deixo a culpa comandar minhas decisões > Qual limite você precisa reforçar?	

@real.acalma **Equipe EdukFit**

Resultado:

Se você marcou menos de 10 caixas, talvez sua saúde emocional esteja pedindo ajuda silenciosa.

Se marcou entre 10 e 15, você está no processo — com muito mérito.

Se marcou mais de 15, parabéns! Seu autocuidado está ativo, e isso é precioso.