**Plano de Ação**

(Saúde mental, Foco e Motivação)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Traçando o plano** | **Foco** | **Isolamento** | **Motivação** |
| Obstáculos | 1. Sono 2. Distrações domésticas 3. Confusão mental sobre o assunto | 1. Muito longe da casa dos meus pais, família e amigos 2. Não compartilhar o que estou sentindo, pensando (me fechar) | 1. Área totalmente nova na minha vida 2. Nível de inglês para me aprofundar em certos materiais] 3. Sensação de incapacidade |
| Passos para resolução | 1. Dormir bem e praticar sessão de 30min de exercícios (manter corpo desperto) 2. Organizar refeições; Definir horários e dias para tarefas domésticas; 3. Imersão e aprofundamento (fórum de dúvidas, comunidade) | 1. Dividir angústias com Laís (com quem vivo, partilho minha vida) 2. Organizar/definir horários para estar em contato com meus pais e amigos semanalmente 3. Cultivar um hobby/interesse individual que me mantenha conectada a mim mesma | 1. Desenvolver uma metodologia ativa (técnica fleynman) 2. Reservar os sábados, com horário pré-estabelecido para estudar inglês 3. Praticar o autocuidado (meditar regularmente); Confiar nos meus processos |

*“Dez vezes ao dia deves saber vencer-te a ti mesmo”* (F. Nietzsche)