

# Completo 25,99: Guia de Autocuidado

## Guia Completo de Autocuidado

- 1) Respiração Consciente - técnicas de respiração para reduzir ansiedade.
- 2) Alongamento e Movimento - exercícios simples para liberar tensão.
- 3) Diário de Gratidão - escreva 3 coisas pelas quais você é grato(a) todos os dias.
- 4) Alimentação Consciente - observe suas escolhas e como se sente após comer.
- 5) Pausas Digitais - se afaste de telas por 15 minutos a cada 2h.
- 6) Meditação Guiada - pratique meditação diária para foco e relaxamento.
- 7) Planejamento e Prioridades - organize sua rotina sem sobrecarregar.

### Exercícios Práticos:

- Respiração 4-7-8: inspire 4s, segure 7s, expire 8s (x5)
- Alongamento rápido: pescoço, ombros e coluna (3x/dia)
- Lista de gratidão: escreva 5 itens toda noite