

## GUIA PRÁTICO DE AUTOCUIDADO

### 7 Passos Simples Para Reorganizar Sua Vida Emocional

Por Larissa Raci ✨

Cuide-se

#### ✿ Boas-vindas

Se você adquiriu este guia, é porque decidiu se priorizar.

Autocuidado não é egoísmo.

É responsabilidade emocional.

Este material foi criado para ser direto, aplicável e possível.

Sem excesso de teoria.

Sem complicação.

Apenas prática.

#### ✿ O Que é Autocuidado Real?

Autocuidado não é luxo.

Não é apenas descanso.

Não é apenas fazer algo agradável.

Autocuidado é:

- Organizar sua mente
- Proteger sua energia
- Criar limites saudáveis
- Reduzir sobrecarga emocional

Quando você não cuida da sua saúde emocional, tudo se torna mais pesado.

Este guia vai te ajudar a reorganizar sua rotina interna.

#### ✿ AS 7 TÉCNICAS PRÁTICAS

##### **1** Diário de Descarrego Emocional

Separe 10 minutos do seu dia.

Escreva tudo que está ocupando espaço na sua mente.

Não organize.

Não julgue.

Apenas descarregue.

Pergunta prática:

O que mais está me desgastando hoje?

## **2** Regra dos 3 Prioritários

Ao acordar, escolha apenas 3 tarefas realmente importantes.

Evite listas enormes.

Foque no essencial.

Pergunta prática:

O que realmente precisa acontecer hoje?

## **3** Pausa Consciente

Durante o dia, pare por 3 minutos.

Respire fundo 5 vezes.

Observe seus pensamentos sem reagir.

Pergunta prática:

Estou agindo no automático?

## **4** Limite Saudável

Identifique algo que está consumindo energia demais.

Pode ser: • Uma conversa

• Um compromisso

• Uma responsabilidade extra

Pergunta prática:

Isso é realmente minha responsabilidade?

## **5** Organização do Ambiente

Escolha um pequeno espaço para organizar.

Mesa, bolsa ou gaveta.

Ambiente organizado reduz ruído mental.

Pergunta prática:

Meu ambiente está refletindo minha confusão interna?

#### **6** Momento Sem Estímulo

Fique 20 minutos sem celular.

Sem redes sociais.

Sem notificações.

Permita que sua mente desacelere.

Pergunta prática:

Por que tenho dificuldade em ficar offline?

#### **7** Revisão da Semana

No final da semana, escreva:

- O que funcionou
- O que me sobrecarregou
- O que preciso ajustar

Pergunta prática:

O que posso melhorar na próxima semana?

#### Checklist de Aplicação

- ☐ Usei pelo menos 3 técnicas esta semana
- ☐ Identifiquei uma fonte de sobrecarga
- ☐ Estabeleci um pequeno limite
- ☐ Reduzi estímulos desnecessários
- ☐ Reservei tempo para mim

#### Mini Desafio 7 Dias

Dia 1 – Silenciar notificações por 2h

Dia 2 – Escrever 1 página livre

Dia 3 – Organizar um pequeno espaço

Dia 4 – Dizer “não” para algo simples

Dia 5 – Fazer algo que relaxa

Dia 6 – Rever uma prioridade

Dia 7 – Planejar a próxima semana com calma

Você não precisa mudar sua vida inteira.

Precisa apenas começar.