

10 práticas simples para cuidar de si sem pedir permissão ao mundo

"Tem dias que a gente só quer desaparecer... mas no fundo, o que a gente precisa mesmo é ser visto."

Antes de qualquer prática... deixa eu te dizer uma coisa:

Você não está sozinho.

Mesmo quando ninguém vê. Mesmo quando a casa está cheia, mas você se sente ausente.

Mesmo quando acordas e já queres voltar a dormir.

Essa dor que você carrega em silêncio... ela tem nome. Ela tem peso. Mas também pode ter cura. Caminho. Recomeço.

Este guia não é um manual. É um sussurro. Um lembrete. Um espelho. Você ainda estás aqui — e só isso já é uma força brutal.

Agora, vamos respirar juntos?

🌿 Respira com a mão no peito

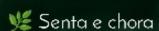
Fecha os olhos. Coloca tua mão no peito. Fica ali. Dois minutos. Sente tua respiração. Tua pulsação. Isso é vida. Isso é você. Ainda batendo. Ainda aqui.

🌿 Toma banho como se fosses sagrado

Em vez de só lavar o corpo, lava o cansaço, a pressa, a cobrança. Passa a mão sobre tua pele com gentileza. Porque tu mereces um toque que não machuca.

Troca o "tudo bem" por "na medida do possível"

Quando alguém perguntar como você está... Experimenta não mentir. Diz: "Na medida do possível." Porque admitir que não está tudo bem já é um começo.



Sim, chora. Choro não é fraqueza — é limpeza interna. Vai ao banheiro, fecha a porta. Chora com vontade. Depois te enxuga com carinho, como se fosses teu próprio filho.

🌿 Escreve pra ti mesmo como quem escreve pra alguém que ama

Pega um papel.

Escreve: "Querido eu..."

E continua.

Fala tudo o que ninguém te disse. Tudo o

que você gostaria de ouvir.

Depois guarda essa carta num lugar bonito.

Você é a tua casa.

🌿 Alivia tuas exigências por um dia

Hoje, só por hoje, não precisa ser perfeito.

Não precisa dar conta de tudo.

Escolhe 1 coisa: e deixa de lado sem culpa.

Você não é fracasso por descansar.

Você é humano por sentir cansaço.

🜿 Arruma teu canto como quem prepara um altar

Não precisa ser a casa inteira.

Só um cantinho.

Tira a poeira. Coloque uma vela, um cheiro que tu

goste.

Coloca uma flor, uma foto, uma lembrança boa. Teu espaço externo muda teu espaço interno.

🌿 Fica 10 minutos longe de telas... e perto de ti

Desliga o celular. Só 10 minutos.

Senta. Respira. Olha para o teto, chão, para o nada.

Toca tua pele. Observa tua mente.

Se acostume a existir sem ser notificado.

Se reconecta com quem mais importa: você.

🌿 Faz algo por ti, sem pedir permissão

Usa a blusa que você ama.

Compra aquela comida só porque sim.

Sai da rotina.

Escolhe uma coisa só tua e faz.

Sem precisar justificar, explicar ou agradar.

A vida também é tua.

🌿 Deita cedo, mesmo que o mundo ainda esteja acordado

A noite não é castigo. É colo.

Se teu corpo pede descanso, ouve.

Desliga a luz, abraça um travesseiro, respira fundo.

Dormir cedo não é preguiça — é um voto de amor-próprio silencioso.

Antes de fechar este guia... lê isso com calma.

Talvez você tenha feito tudo certo a vida inteira... e mesmo assim se sentes quebrado.

Talvez ninguém nunca te ouviu de verdade.

Talvez você foste forte por tanto tempo que agora já não consegues levantar da cama sem sentir o peso do mundo.

Você não é fraco. Você está cansado.

🖐 Você não precisa caminhar sozinho.

A Vida Promovida existe pra isso.

Pra te acompanhar. Pra te respeitar. Pra te ajudar a voltar pra casa dentro de ti mesmo.

Marca tua conversa com a gente. Sem pressa. Sem julgamento. No teu tempo.

Telefone: 933 788 770

WhatsApp: +244 933 788 770

Email: vidapromovida@gmail.com Website: www.vidapromovida.com