

Planner de
Autoocuidado



MAHAS.COM.BR
@DESENVOLVIMENTO_MAHAS



“TENHA CUIDADO COM O EXTERIOR,
BEM COMO SEU INTERIOR,
PORQUE TUDO É UM”

FRASE BUDISTA

MAHAS

Você é muito importante



NA CORRERIA DO DIA A DIA, FICA CADA VEZ MAIS DIFÍCIL TER TEMPO DE QUALIDADE, PRINCIPALMENTE PARA VOCÊ MESMO.

MAS SE VOCÊ ESQUECE DE TER ESSE AUTOUIDADO, VOCÊ SE DISTRAI DAS PRÓPRIAS NECESSIDADES, POR VEZES, NECESSIDADES BÁSICAS COMO DORMIR E COMER.

O AUTOUIDADO NOS CONVIDA A CULTIVAR O BEM-ESTAR DO CORPO, MENTE E ESPÍRITO.

Planejando a semana de autocuidado

REFLITA SOBRE QUAL ÁREA DA SUA VIDA PRECISA DE MAIS ATENÇÃO NESTA SEMANA, CASO SEJAM TODAS, COMECE PEQUENO, ESCOLHA UMA OU DUAS.

ESTA SEMANA MEU FOCO SERÁ:

- MEU CORPO
- MINHA MENTE
- MINHA ALIMENTAÇÃO
- MEU ESPÍRITO
- MEU CÍRCULO SOCIAL
- MEU AMBIENTE
- OUTRO:

O QUE VOU REALIZAR:

QUAIS BENEFÍCIOS DESEJO ALCANÇAR:

Foco da semana



segunda-feira

realizado:

me sinto:

PARA LEMBRAR:

terça-feira

realizado:

me sinto:

quarta-feira

realizado:

me sinto:

quinta-feira

realizado:

me sinto:

sexta-feira

realizado:

me sinto:

sábado

realizado:

me sinto:

domingo

realizado:

me sinto:

INSIGHTS



MAHAS

Rotina Diária

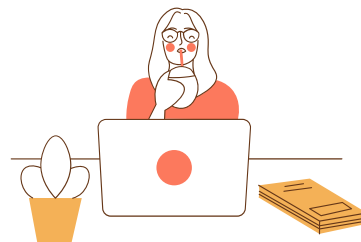
manhã

- DORMIR BEM:
- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:
- ROTINA DE BELEZA:
- PLANEJAR O DIA:



tarde

- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:
- TRABALHO PRODUTIVO:
- ROTINA DE EXERCÍCIOS:
- NUTRIR CÍRCULO SOCIAL:



noite

- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:
- ROTINA DE HIDRATAÇÃO:
- MEDITAR / AGRADECER:
- ROTINA DE RELAXAMENTO:





Ideias para realizar uma vez na semana

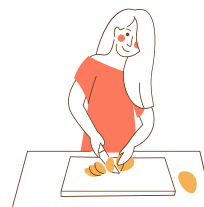
DETOX DIGITAL



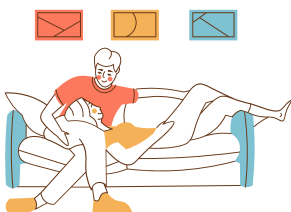
ARRUMAR A GAVETA



COZINHAR UM PRATO DIFERENTE



UMA BOA CONVERSA



DAY SPA EM CASA



DORMIR UM MONTE



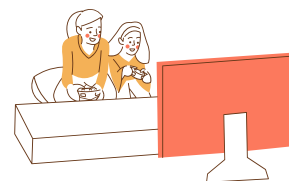
LER ALGO LEGAL



PRESENTE PRA MIM



APRENDER UMA NOVA HABILIDADE



DAY SPA EM CASA



MANUAL DE
COMO FAZER

MAHAS



Preparação

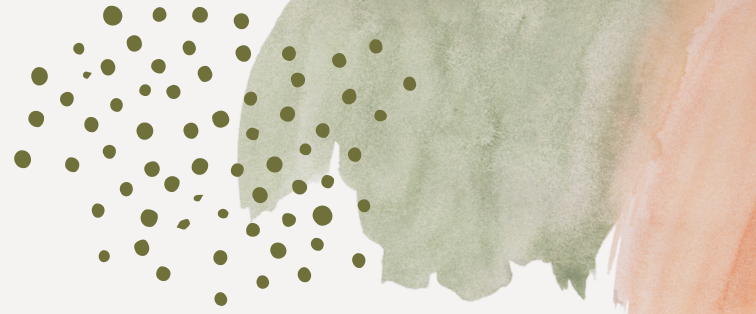
SEPARE UM TEMPO E CONVERSE COM AS PESSOAS PRÓXIMAS A VOCÊ PARA RESPEITAR ESTE MOMENTO. ESCOLHA UM LUGAR TRANQUILO E ARRUMADO. DESLIGUE O CELULAR.

Escalda pés



UMA BACIA
ÁGUA
2 COLHERES DE SOPA DE SAL GROSSO OU SAL ROSA;
6 GOTAS DE ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA;
1 XÍCARA DE CHÁ DE CAMOMILA;
1 XÍCARA DE CHÁ CAPIM-CIDREIRA.

MODO DE PREPARO
EM UM RECIPIENTE, MISTURE O SAL E OS ÓLEOS. FERVA A ÁGUA,
COLOQUE-A EM UMA BACIA,
ACRESCENTE OS CHÁS E RESERVE POR CINCO MINUTOS.
ADICIONE A MISTURA DE SAL E ÓLEOS E COLOQUE OS PÉS.
DEIXE-OS IMERSOS ENTRE 10 E 20 MINUTOS.



Máscara Facial Nutritiva



1 XÍCARA DE IOGURTE NATURAL;
1 COLHER DE CHÁ DE SEMENTES DE ERVA DOCE;
APLIQUE HOMOGENEAMENTE POR TODO O ROSTO;
DEIXE DESCANSAR POR 20 MINUTOS;
RETIRE COM ÁGUA MORNA.

NÃO ESQUEÇA DE TESTAR EM SUA PELE ANTES, PARA VER SE NÃO TEM ALERGIAS. SE OCORRER VERMELHIDÃO, COCEIRA OU ARDÊNCIA RETIRE O PRODUTO COM ÁGUA E PROCURE UM MÉDICO.



Uma boa xícara de chá

CHÁ DE ERVA-DOCE

A POPULAR ERVA-DOCE TAMBÉM CONHECIDA POR FUNCHO É ÓTIMA PARA ACALMAR DORES DE CABEÇA, PALPITAÇÕES E ESTRESSE. SE VOCÊ TEM PASSADO POR ESSES SINTOMAS,

CHÁ DE CAMOMILA

A CAMOMILA É A MAIS "FAMOSA" ENTRE AS ERVAS COM FAMA DE SEREM CALMANTES. EFICIENTE PARA SUAVIZAR OS EFEITOS DA ANSIEDADES, STRESS E INSÔNIA POSSUI UMA SUBSTÂNCIA CHAMADA APIGENINA, QUE TEM JUSTAMENTE PROPRIEDADES ANSIOLÍTICAS E SEDATIVAS.

CONVERSE COM SEU MÉDICO PARA SABER SE EXISTE ALGUMA CONTRA-INDICAÇÃO.



Desejo um dia super relaxante!



Mahas



MAHAS GUIA AS PESSOAS COM AMOR E GENTILEZA PELOS PROCESSOS DE TRANSFORMAÇÃO, POIS TEMOS CONSCIÊNCIA DE QUE A MUDANÇA PODE NÃO SER TÃO FÁCIL E VAI EXIGIR ESFORÇO DE COMPROMETIMENTO.

ENTÃO DEVEMOS NOS AMAR DURANTE A JORNADA E DAR CADA PASSO COM FIRMEZA NA ATITUDE E DELICADEZA NA ALMA.

CONFIANTES DE QUE O MOVIMENTO DA MUDANÇA É EM DIREÇÃO A UMA VIDA PLENA E FELIZ.

COACHING PSICODINÂMICO

ENEACOACHING

TREINAMENTOS & MENTORIAS

ENTRE EM CONTATO PARA SABER MAIS

MAHAS.COM.BR
@DESENVOLVIMENTO_MAHAS

MAHAS