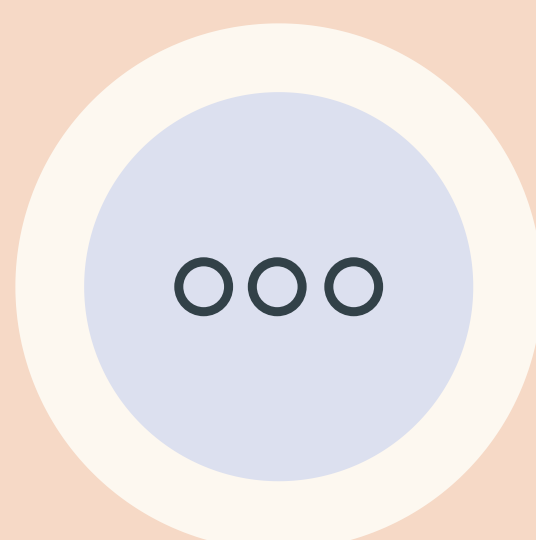
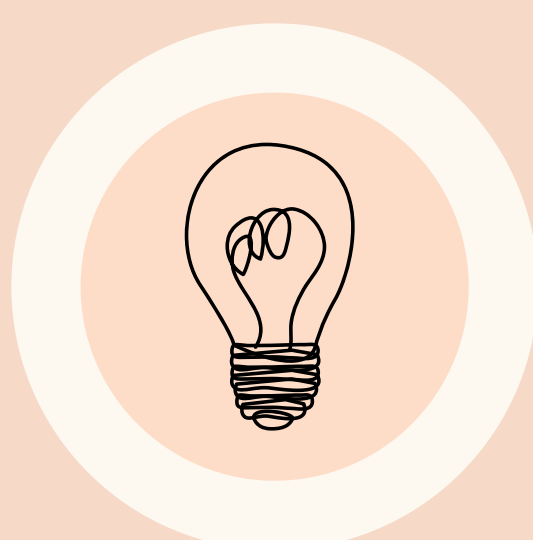


Ideias de Pausas Criativas

POR GABRIELE RIBAS



Um passo de cada vez

IDEIAS DE PAUSAS CRIATIVAS

- Silenciar
- Sorrir para o espelho
- Tomar um banho perfumado
- Conversar com uma pessoa querida
- Dançar uma música animada
- Fazer respirações profundas
- Ler uma poesia
- Fazer uma meditação guiada
- Ler algo inspirador
- Escrever no seu Caderno do Eu
- Observar como está se sentindo
- Beber água ou um chá gostoso
- Fazer automassagem
- Dar um auto-abraço gentil



agora e agora

IDEIAS DE PAUSAS CRIATIVAS

- Tomar banho de sol ou de lua
- Apreciar o céu
- Conectar-se com a natureza
- Acender uma vela
- Ouvir uma música que gosta
- Preparar um lanche saudável
- Passear ao ar livre
- Caminhar, alongar o corpo
- Ouvir um podcast
- Escrever livremente
- Perguntar-se: O que preciso agora?
- Fazer algo adorável para você
- Desenhar, colorir, pintar...
- Recordar motivos para agradecer





O que você
gosta de fazer
para renovar
suas energias?

Conheça a
Jornada de
21 dias de
Autocuidado
Integral



www.cadernodagabi.com.br

Conheça os cursos e
livros do Caderno da Gabi

Acesse:

www.cadernodagabi.com.br

