

ROTINA IDEAL DE AUTOUIDADO

Dia 12 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

🏆 Estamos no dia 12 do desafio e se chegaste até aqui é porque já estás a mudar...

💡 Talvez ainda não tenhas consciência total disso mas cada reflexão, cada exercício, cada decisão de te observares com mais empatia é um passo gigantesco.

Hoje vamos falar sobre algo que pode parecer difícil para quem tem uma vida agitada que é criar hábitos reais e sustentáveis.

Muitas mulheres vivem presas a rotinas que as esgotam, não são vistas como prioridade e colocam quem as rodeiam acima de tudo. E por essa razão, o autocuidado fica sempre para segundo plano.

Muitas vezes ouvimos:

💬 “Não tenho tempo para mim”

💬 “A minha rotina não permite”

💬 “Começo sempre motivada, mas depois não consigo manter”

💬 “Na segunda-feira eu começo”

ROTINA IDEAL DE AUTOUIDADO

Dia 12 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

E é exatamente aí que a fome emocional se instala, quando estás cansada, sem tempo para ti, sem pausas e sem prazer.

💣 O corpo “grita” por descanso, por afeto, por alívio, mas como aprendeste a não ouvir esses sinais recorres ao que é mais fácil, rápido e encarado como refúgio: a comida.

O segredo está em começares a mudar essa perspetiva de forma gradual, consistente e com gentileza.

🌟 No desafio de hoje, quero que crie a tua rotina ideal de autocuidado.

📌 Pensa em 2 hábitos que gostavas de incluir no teu dia, como por exemplo:

💧 Beber um copo de água ao acordar

🚶 Uma caminhada de 20 minutos

📖 Um momento de leitura antes de dormir

☕ Um chá calmante à noite

zzZ Deitar mais cedo

ROTINA IDEAL DE AUTOUIDADO

Dia 12 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Escreve aqui os 2 hábitos/rotinas que queres começar a implementar:

Quando comesças a cuidar de ti de forma verdadeira o impulso de compensares com comida começa a perder força.

✿ Tu mereces uma rotina que te respeite, que te alimente por dentro, que te abrace nos dias bons e nos dias difíceis também...

!! E lembra-te, criar novos hábitos é um ato de amor por ti. Não para te castigares mas sim para te cuidares.

Amanhã vamos falar sobre o corpo. Volto a repetir, o teu corpo, não o corpo que os outros esperam, mas o corpo real que tu habitas todos os dias.