

E se **Hoje** fizeres algo, por ti,
capaz de mudar a tua vida?



Não normalizes.

a inércia. o faço tudo eu. o não vale a pena.



Descobre a magia do

TEMPO

auto-cuidado não é um luxo, é um dever à tua sanidade mental.



Quanto é o Tempo?

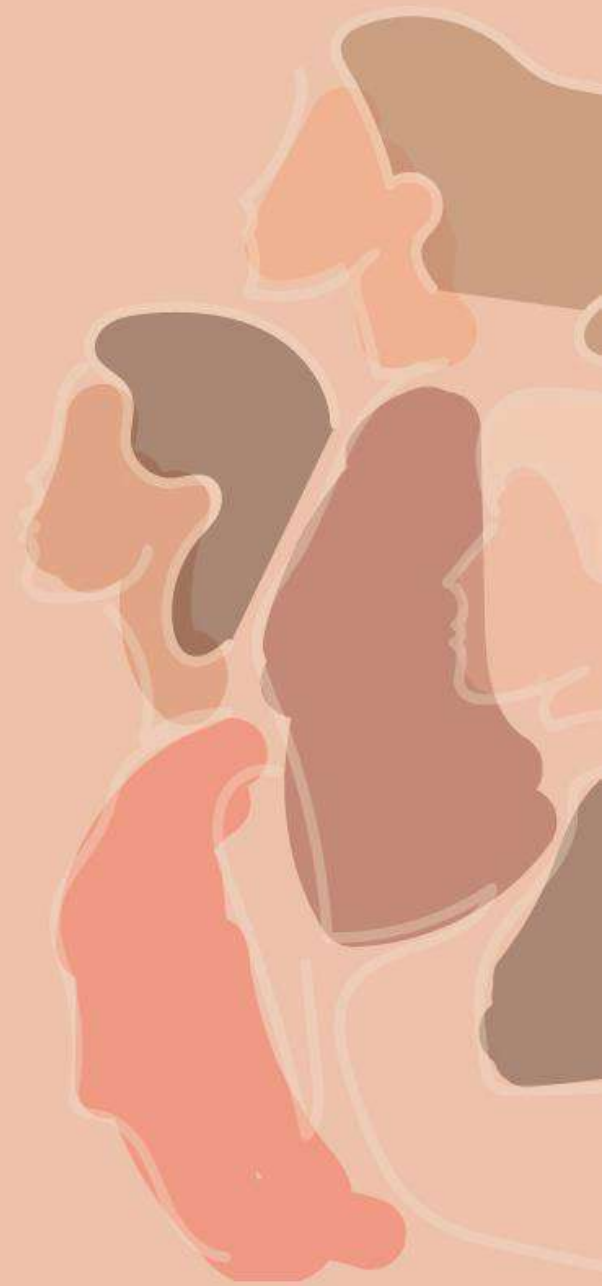
1 segundo, 2 minutos, 1 hora...
o que puder ser,

para te colocares em 1º lugar



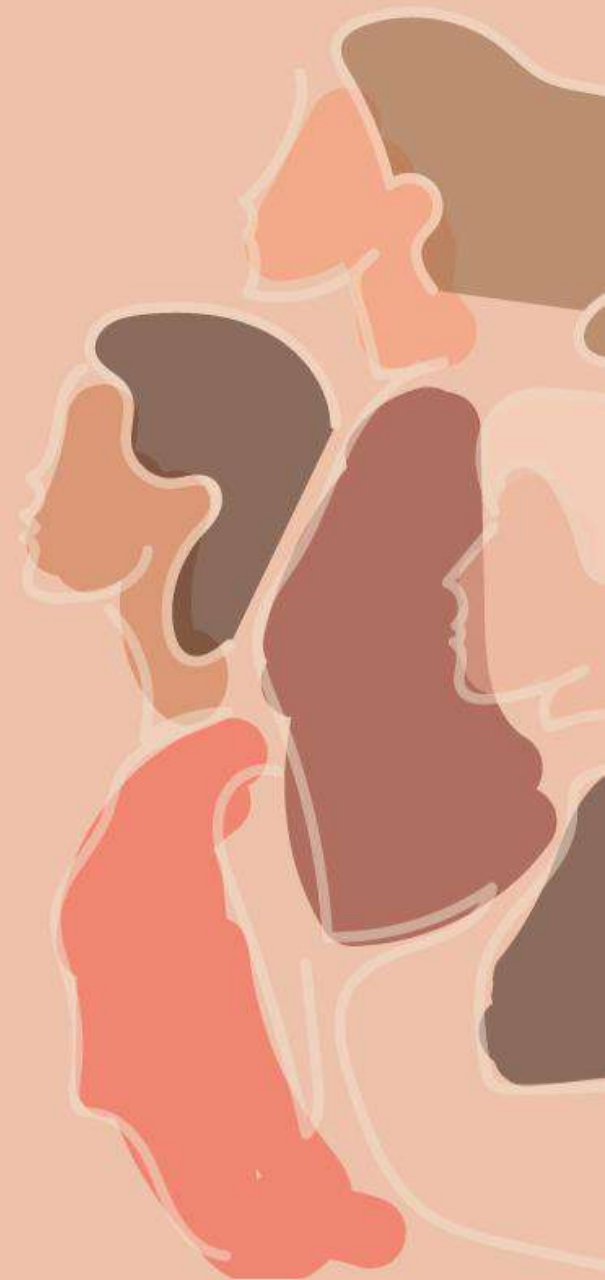
Move

o teu corpo.
a tua mente.
o teu coração.
os teus sonhos



O que fazes por ti no teu dia?

a Ana, a Marta, a Suani, a Sandra e a Anabela partilham connosco.



Começa **hoje** a guardar **TEMPO** para:



ver o documentário
"Woman"



ver o filme
"Madam C. J. Walker: Uma Vida Empreendedora"



ouvir a música
"O tempo não para", Mariza



ouvir o podcast
"Amar o Corpo é possível"





fazer exercício com a app

"FitON" - Até 45 min, escolhe uma atividade que gostas e que se adapte ao teu espaço



meditar/relaxar

"Down Dog app"



ler o livro

"Mulheres que Correm com os Lobos" de Clarissa Pinkola Estes

Só não arranjes tempo para desculpas!



ouvir a TEDtalk

"O poder da vulnerabilidade"
Brené Brown



visitar este museu

"Museu online Calouste Gulbenkian"



visitar este blog

"Escolher é o teu maior super poder"



Um bocadinho de **TEMPO...**
é o melhor **PRESENTE** que te podes dar.

Feliz Dia da Mulher

alfaloc 8 março 2021

