

EXTRA

Rotina da Manhã e da Noite

Comece e termine o dia com intenção

O que tem neste material

- Quadro da Rotina da Manhã para a semana inteira
- Quadro da Rotina da Noite para a semana inteira
- Checklist de Autocuidado em 4 áreas

Como usar

1. Escreva os horários e as atividades que cabem na sua vida real.
2. Marque cada dia cumprido, de domingo a sábado.
3. Comece com poucas atividades e aumente aos poucos.

Uso pessoal. Imprima quantas vezes quiser.

Rotina da Manhã

COMO VOCÊ COMEÇA O DIA MUDA O DIA INTEIRO

Horário	O que vou fazer	D	S	T	Q	Q	S	S
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

IDEIAS PARA A SUA ROTINA

- Beber um copo de água ao acordar
- Alongar o corpo por 5 minutos
- Ler 10 páginas
- Ficar 10 minutos sem celular
- Arrumar a cama
- Tomar café da manhã com calma
- Rever as 3 prioridades do dia
- Caminhar ou se exercitar

Rotina da Noite

PREPARE HOJE O DIA DE AMANHÃ

Horário	O que vou fazer	D	S	T	Q	Q	S	S
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

IDEIAS PARA A SUA ROTINA

- Separar a roupa de amanhã
- Deixar a cozinha em ordem
- Ler algumas páginas
- Tomar um banho relaxante
- Anotar as 3 prioridades de amanhã
- Desligar as telas antes de dormir
- Escrever 3 coisas boas do dia
- Dormir no mesmo horário

Checklist de Autocuidado

IMPRIMA UMA FOLHA POR SEMANA

CORPO

- [ ] Beber água ao longo do dia
- [ ] Movimentar o corpo
- [ ] Dormir bem
- [ ] Comer com calma
- [ ] Tomar um pouco de sol
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

MENTE

- [ ] Ler algumas páginas
- [ ] Ficar um tempo sem telas
- [ ] Aprender algo novo
- [ ] Organizar um cantinho
- [ ] Planejar a semana
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

EMOÇÕES

- [ ] Escrever o que estou sentindo
- [ ] Fazer algo só por prazer
- [ ] Respirar fundo por 2 minutos
- [ ] Dizer não quando preciso
- [ ] Comemorar uma pequena vitória
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

RELAÇÕES

- [ ] Ligar para alguém querido
- [ ] Fazer uma refeição em família
- [ ] Agradecer a alguém
- [ ] Ouvir com atenção
- [ ] Marcar um encontro
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____