



VILLA
QUINTO ELEMENTO

DESAFIO 30 DIAS de Autocuidado

PEQUENOS GESTOS, GRANDES TRANSFORMAÇÕES

Cuidar de você
não é um luxo,
é a base para uma vida
mais equilibrada,
consciente e plena.



DIA 1 Beba mais água. Seu corpo agradece. 	DIA 2 Faça uma refeição leve e nutritiva. 	DIA 3 Reserve 10 minutos para respirar conscientemente. 	DIA 4 Dê um tempo no celular. 	DIA 5 Conecte-se com a natureza. 	DIA 6 Pratique a gratidão. Anotar 3 coisas boas do seu dia. 
DIA 7 Tenha uma noite de sono de qualidade. 	DIA 8 Faça algo que te dê prazer. 	DIA 9 Cuide do seu corpo. Movimente-se. 	DIA 10 Afastar pensamentos negativos. Escolha o que te faz bem. 	DIA 11 Converse com alguém que te faz bem. 	DIA 12 Desapegue do que não te serve mais. 
DIA 13 Faça uma pausa para o seu coração. 	DIA 14 Silencie por alguns minutos e escute a sua intuição. 	DIA 15 Cuide da sua energia. Evite ambientes tóxicos. 	DIA 16 Releia um livro que te inspira. 	DIA 17 Pratique o perdão. Comece por você. 	DIA 18 Faça um gesto de amor ao próximo. 
DIA 19 Agradeça pelo seu progresso. 	DIA 20 Cuide da sua mente. Meditar ou faça um exercício de relaxamento. 	DIA 21 Celebre suas conquistas, por menores que pareçam. 	DIA 22 Dê mais atenção ao seu propósito. 	DIA 23 Se exercite ao ar livre. Sinta a energia do sol. 	DIA 24 Faça algo criativo. Desperte sua alma artística. 
DIA 25 Cuide da sua casa e do seu espaço sagrado. 	DIA 26 Ouça uma música que te eleve. 	DIA 27 Converse com o seu eu interior. Escreva seus sentimentos. 	DIA 28 Ria! O riso também é terapia. 	DIA 29 Realize um sonho, mesmo que pequeno. 	DIA 30 Olhe para trás e sinta orgulho de você. Você conseguiu! 

Você merece esse cuidado!

