

vida simples

CUIDE-SE, COM AMOR

CADERNO
DE EXERCÍCIOS



Cuide-se, com amor

Este material foi preparado com o desejo de aprofundar suas reflexões a partir da matéria de capa da edição 245 de Vida Simples.

Tome alguns minutos para responder a essas perguntas.

Hoje, nosso convite é refletir sobre autocuidado, amor-próprio, autocompaixão, autogentileza... Quantos “auto”, não? Pois é, mas não há nada de egóico nisso. Responda no seu tempo e lembre-se: não há certo nem errado. Nossos conteúdos apenas despertam outros olhares ainda não visitados. Acreditamos que cada um de nós pode dar um significado singular para aquilo que vivemos.

Desfrute dessa jornada!

Equipe Vida Simples



Caderno de Exercícios

1. **“Uma tia que vivia com recursos escassos me disse que gostava de tomar banho com determinado sabonete, que custava mais caro. Esse era o presente que ela se dava”, Luciana Chammas, terapeuta floral e diretora da Healing Floras – Vida Simples, 245, p. 22.**

As práticas de autocuidado podem ser assim: simples. E, às vezes, de tão simples, não percebemos a sua existência.

Liste 3 coisas simples que já faz e não tinha se dado conta de que se tratavam de práticas de autocuidado.

Depois, liste 3 coisas simples que pode fazer a partir de agora.

Caderno de Exercícios

2. “Não pense que Fabiana é refém de um cronograma abarrotado, como se cuidar de si fosse igual gerir uma empresa. Faço de acordo com as possibilidades do dia a dia ou em fases mais difíceis”, Fabiana Barreira, *Vida Simples*, 245 p. 20.

Pare por alguns instantes e avalie: como você encara as suas práticas de autocuidado? Olhe para a lista anterior e pense: fazer os itens dela deixa você mais animado ou angustiado? [Se quiser, compartilhe sua resposta em nosso grupo do Telegram.](#)

Caderno de Exercícios

3. Você percebe os sinais que o seu corpo e mente dão quando você está em fases mais difíceis? [Na Live de Capa](#), Débora Zanelato (editora-chefe da Vida Simples) e Anna Paula Rodrigues Mariano (Psicoterapeuta, Arteterapeuta Existencial e coordenadora do Espaço Cuidar) falaram muito sobre autocuidado e autoconhecimento.

Tente se lembrar de momentos de estresse que viveu e cite dois ou três sinais que seu corpo e sua mente costumam dar nessas ocasiões. Exemplo: uma dor nas costas sem razão, bruxismo, insônia ou, até mesmo, uma bagunça atípica, como Kaká Werá cita em sua coluna da [edição 245 \(Como lidar com o caos\)](#).

A partir dessa tomada de consciência, da próxima vez que esses sinais aparecerem, você terá condições de se preparar melhor para lidar com eles. Pensando nisso, quais ações você poderia fazer para retomar seu ponto de equilíbrio? Cite algumas ideias.

Caderno de Exercícios

4. “Cuide de você, como cuidaria do seu melhor amigo”. Isso é cuidar-se, com amor exercitando a autocompaixão como a nossa colunista [Adriana Drulla sempre ensina](#). Logo, se for muito difícil pensar em práticas de autocuidado, pense de outro modo:

Se eu fosse cuidar do meu melhor amigo, eu faria por ele...

Escreva o que faria por este amigo. Depois, veja o que pode fazer por você a partir dessas sugestões.

Caderno de Exercícios

Dicas para cultivarmos a autocompaixão, nos abrindo para o autocuidado:

Autocuidado não são práticas para darmos “check” no fim do dia. Faça o que for possível, diante da sua demanda e da sua possibilidade.

Está com sono? Durma. Está estressado? Relaxe. Precisa de ajuda? Acione a sua rede de apoio. Não se maltrate e lembre-se do chamado da nossa edição 244: priorize-se.

“Ah, isso é muito bobo”. Tente olhar a sua prática de autocuidado com mais carinho. Faça o que for bom para você, sem censura ou julgamento.

“Não estou dando conta”, tudo bem. Vamos trocar a lógica da superação, pela lógica da autocompaixão. E, se quiser entender mais sobre isso, [clique aqui](#).

Foi muito bom te acompanhar nessas reflexões

Aproveite para fazer a sua inscrição em nosso Clube de Leitura, um espaço exclusivo para assinantes Vida Simples pensado para aprofundar suas reflexões sobre a temática da capa, e conduzido por Eugenio Mussak, nosso colunista há 20 anos.

[CLIQUE AQUI para se inscrever.](#) O Clube de Leitura acontecerá online no dia 28/07 (quinta-feira) às 18h. O link da sala será enviado por e-mail apenas para quem se inscrever no formulário. Esperamos você lá!

**Com afeto,
Equipe Vida Simples**



vida simples



www.vidasimples.co



[/vidasimples](https://www.instagram.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://www.facebook.com/vidasimples)



[/vidasimples](https://twitter.com/vidasimples)



[/vida-simples](https://www.linkedin.com/company/vida-simples)



[/vidasimplesconteudo](https://www.youtube.com/channel/UC...)



CLIQUE AQUI e junte-se a nossa comunidade no Telegram