SELF-CARE CHECKLIST

www.ligiagoncalvessilva.com @ligiagoncalvessilva.psicologia

_____

mês

SEMANA 1

TAREFA	S	T	Q	Q	S	S	D
Meditar	○	○	○	○	○	○	○
Agradecer 3 coisas do meu dia	○	○	○	○	○	○	○
Beber 8 copos de água	○	○	○	○	○	○	○
Aprender alguma coisa nova	○	○	○	○	○	○	○
Exercitar-me	○	○	○	○	○	○	○
Ler um capítulo de um livro	○	○	○	○	○	○	○
Conversar com um/a amigo/a	○	○	○	○	○	○	○
Comer legumes/vegetais em todas as refeições principais	○	○	○	○	○	○	○

SEMANA 2

TAREFA	S	T	Q	Q	S	S	D
Meditar	○	○	○	○	○	○	○
Agradecer 3 coisas do meu dia	○	○	○	○	○	○	○
Beber 8 copos de água	○	○	○	○	○	○	○
Aprender alguma coisa nova	○	○	○	○	○	○	○
Exercitar-me	○	○	○	○	○	○	○
Ler um capítulo de um livro	○	○	○	○	○	○	○
Conversar com um/a amigo/a	○	○	○	○	○	○	○
Comer legumes/vegetais em todas as refeições principais	○	○	○	○	○	○	○

SELF-CARE CHECKLIST

www.ligiagoncalvessilva.com @ligiagoncalvessilva.psicologia

_____

mês

SEMANA 3

TAREFA	S	T	Q	Q	S	S	D
Meditar	○	○	○	○	○	○	○
Agradecer 3 coisas do meu dia	○	○	○	○	○	○	○
Beber 8 copos de água	○	○	○	○	○	○	○
Aprender alguma coisa nova	○	○	○	○	○	○	○
Exercitar-me	○	○	○	○	○	○	○
Ler um capítulo de um livro	○	○	○	○	○	○	○
Conversar com um/a amigo/a	○	○	○	○	○	○	○
Comer legumes/vegetais em todas as refeições principais	○	○	○	○	○	○	○

SEMANA 4

TAREFA	S	T	Q	Q	S	S	D
Meditar	○	○	○	○	○	○	○
Agradecer 3 coisas do meu dia	○	○	○	○	○	○	○
Beber 8 copos de água	○	○	○	○	○	○	○
Aprender alguma coisa nova	○	○	○	○	○	○	○
Exercitar-me	○	○	○	○	○	○	○
Ler um capítulo de um livro	○	○	○	○	○	○	○
Conversar com um/a amigo/a	○	○	○	○	○	○	○
Comer legumes/vegetais em todas as refeições principais	○	○	○	○	○	○	○