

CALENDÁRIO DESAFIO 30 DIAS SAÚDE DA MENTE



Desafio de 30 dias
VAMOS CUIDAR DA SAÚDE DA MENTE?

Desafio 1
FAÇA UM EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO PROFUNDA

Desafio 2
PROCURE UM BOM AMIGO

Desafio 3
PROGRAME ALGO

Desafio 4
DOE OU RECICLE ALGO QUE VOCÊ NÃO USA

Desafio 5
FAÇA 30 MINUTOS DE YOGA

Desafio 6
PLANEJE UMA REFEIÇÃO SAUDÁVEL

Desafio 7
PEÇA AJUDA COM ALGUMA COISA

Desafio 8
OUÇA SUA MÚSICA FELIZ FAVORITA

Desafio 9
DEDIQUE 10 MINUTOS PARA LER COISAS BOAS

Desafio 10
DÊ UM PASSEIO

Desafio 11
20 MINUTOS PARA VOCÊ

Desafio 12
PRATIQUE UM HOBBY FAVORITO

Desafio 13
DEIXE-SE DISTRAIR COM UM FILME

Desafio 14
VÁ PARA A CAMA 30 MINUTOS ANTES

Desafio 15
HOJE BEBA ÁGUA AO INVÉS DE REFRIGERANTE OU BEBIDA ALCÓOLICA

Desafio 16
PROGRAME A NOITE DO JOGO

Desafio 17
DEFINA UMA MINI META

Desafio 18
RISQUE UM ITEM REMANESCENTE DA SUA LISTA DE TAREFAS

Desafio 19
ELOGIE ALGUÉM

Desafio 20
PLANEJE UMA NOITE VIRTUAL COM OS AMIGOS

Desafio 21
TENTE UMA MEDITAÇÃO DE 5 MINUTOS

Desafio 22
FACETIME COM UM MEMBRO DA FAMÍLIA

Desafio 23
FAÇA ALGO LÁ FORA

Desafio 24
RESERVE UMA NOITE COM SEU PARCEIRO

Desafio 25
DEIXE DE SEGUIR PESSOAS NEGATIVAS NAS REDES SOCIAIS

Desafio 26
DIGA NÃO PARA ALGO

Desafio 27
TENHA UMA NOITE SEM TELEFONE EM CASA

Desafio 28
ASSISTA A UM VÍDEO DIVERTIDO QUE O FAÇA RIR

Desafio 29
ANOTE ALGO BOM QUE ACONTECEU HOJE

Desafio 30
ADOTE UM NOVO HÁBITO

O que acharam do desafio 30 dias para cuidar da saúde da mente?

LIV CARE
CENTRO CLÍNICO

