

# Dicas para autocuidado

- Escute seu corpo. Essa é a dica essencial, que vai nortear todas as suas práticas. Isso porque não há algo que seja plenamente eficaz para todo mundo. Abrir um canal de escuta consigo, reservar alguns minutos para tentar se ouvir e entender o que você precisa, é a prática mais necessária para começar a se cuidar. O corpo fala conosco para que possamos fazer uma pausa ou promover mudanças em nossa vida. Se o silenciamos ou ignoramos, por estarmos concentrados no mental, corremos o risco de que na próxima vez que decidirmos satisfazê-lo seja tarde demais.
  - Faça meditação. A prática da meditação também pode ampliar esse canal de escuta. Observar seus pensamentos pode ajudar a baixar a ansiedade e a seguir o dia com mais clareza. Se você não tem costume de meditar, pode começar a prática observando a sua respiração. É uma prática milenar que promove a concentração e o autoconhecimento. Entre os principais benefícios da meditação estão a diminuição do estresse e da ansiedade, contribuindo na prevenção e no combate a várias doenças, além de fortalecer os sistemas nervoso e imunológico.
  - Tenha um momento somente seu. Às vezes o que a gente mais precisa é de um tempo só. E vale lembrar: solidão é diferente de solitude. Ter um momento consigo mesmo é uma boa oportunidade de regar a sua própria presença interna e cultivar essa que é, no fim, a principal relação que a gente tem.
  - Saiba dizer não. Muitas vezes somos demandados para muitas situações que só esvaziam nosso estoque interno de energia. E saber falar não para aquilo (e aqueles!) que nos esgota é uma forma muito valiosa de cuidar da gente, de respeitar nossos limites e de nos manter saudáveis emocionalmente.
  - Mantenha o foco no presente. Deixar de pensar nos erros do passado e nos medos do futuro é uma forma de tirar de você o peso daquilo que não se pode controlar. Aprenda com o que deu errado antes, sinta saudade do que foi bom, respire fundo e continue.
  - Tenha seu mantra. Um mantra pode ser aquela palavra ou frase para repetir mentalmente sempre que precisar acalmar os ânimos. Coisas como “vai passar” ou “a vida é boa” podem ser boas repetições para momentos de ansiedade e mesmo para os mais calmos. Pensar em coisas positivas não faz mal!
  - Esteja perto da natureza. Ficar um pouco mais próximo da natureza é uma forma muito poderosa de recarregar as energias. Ela nos ajuda a acalmar, a ver o ciclo das coisas e a nutrir nosso corpo de energias boas. Coloque os pés na grama, sinta as folhas das árvores. Olhe para os animais – e você vai ver quanta vida está acontecendo agora.

- Crie hábitos em sua vida. A adoção de hábitos é o principal fator na busca pela qualidade de vida. Além da satisfação pessoal, manter uma rotina com ações que beneficiem você é fundamental para a saúde física e psicológica. Isso inclui praticar atividades físicas, organizar marmitas saudáveis para a semana, tomar um copo de água ao acordar, se expor ao sol 15 minutos ao dia, se alongar todos os dias, entre outros. A médio ou longo prazo, essas ações simples têm um efeito extraordinário na nossa saúde física e mental. Alguns dos principais benefícios dos hábitos saudáveis:

- **Financeiros:** diminuem a necessidade de medicamentos e acompanhamento profissional.
- **Profissionais:** aumentam a sua produtividade e disposição no dia a dia.
- **Pessoais:** garantem satisfação e sensação de dever cumprido.
- **Sociais:** um corpo e mente saudável tornam mais fácil socializar e manter boas relações com pessoas próximas.

