

sorria

Calendário de agosto

Um autocuidado por dia

01

Comece um livro de um gênero que nunca leu

02

Desligue as notificações do celular por um dia

03

Descubra um podcast novo

04

Alongue-se suavemente antes de começar o dia

05

Escute uma música que marcou sua adolescência

06

Saboreie uma fruta que você adora

07

Ligue para um amigo só para saber como ele está

08

Anote suas conquistas recentes

09

Cozinhe uma receita de família

10

Experimente uma comida que nunca provou

11

Escreva sobre um sonho que quer realizar

12

Organize seu quarto com calma

13

Plante uma muda em casa

14

Liste o que te faz sentir seguro

15

Organize uma gaveta

16

Tire uma soneca à tarde

17

Escute um álbum que você nunca ouviu

18

Dê um abraço em alguém querido

19

Experimente um hobby novo

20

Exclua aplicativos que você nunca usa

21

Fotografe coisas na sua cor favorita

22

Tome um banho longo e sem pressa

23

Prepare um lanche colorido

24

Passeie por um bairro que nunca visitou

25

Experimente um chá diferente

26

Revisite um álbum de fotos antigas

27

Doe roupas que você não usa

28

Visite um museu da sua cidade

29

Ofereça ajuda a alguém que você ama

30

Acorde sem despertador

31

Liste suas metas para os próximos meses