

Checklist de Autocuidado Materno

Introdução

A sobrecarga mental afeta muitas mães, especialmente diante das exigências do dia a dia. Esse checklist foi criado para te lembrar, com carinho, que o cuidado com você é essencial. Imprima, cole na geladeira e marque o que conseguiu fazer na semana. Um passo por vez.

Checklist Semanal

- Dormi pelo menos 6 horas seguidas (ou fiz pausas restauradoras durante o dia)
- Tomei água suficiente e me alimentei com presença
- Fiz algo por mim (leitura, banho demorado, skincare, etc)
- Deleguei alguma tarefa que não precisava ser minha
- Disse NÃO a algo que ultrapassava meus limites
- Meditei, respirei fundo ou parei por 5 minutos em silêncio
- Conversei com uma amiga ou rede de apoio sem julgamentos
- Anotei o que está me preocupando e descarreguei da mente
- Fui gentil comigo e cometi erros sem me punir por isso
- Lembrei que sou uma boa mãe mesmo quando estou cansada