

CALENDÁRIO SEMANAL DE BEM-ESTAR DA MAMÃE

Segunda Despertar para semana

- Comece o dia com 5 minutos de foco na respiração. Pode ser na cama mesmo enquanto as crianças ainda estão dormindo.
- Tente não levantar da cama de supetão, sabemos como é difícil quando se tem crianças, mas tente criar métodos que ajude você a despertar com calma. O dia fica mais suave quando a gente desperta o corpo e a mente gentilmente.

Terça do Deixar Fluir

- Ouça música durante atividades rotineiras. O dia a dia é trabalhoso e muitas vezes cansativo, mas podemos torná-lo mais agradável
- Qual tipo de música faz você se sentir feliz?
- Quais são suas músicas favoritas? Aumenta o som e deixa fluir!

Quarta da cooperação

- Peça ajuda se precisar.
- Crie um hábito de ligar para amigos nesses dias e converse. Não deixe de falar sobre você. Não é só sobre as crianças.
- Se puder fazer uma atividade em companhia de uma amiga(o), melhor ainda.

Quinta do Relax

- Abuse daquele hidratante pós banho. Acenda um incenso ou faça bom uso dos óleos essenciais.
- Crie um hábito de largar o celular meia hora antes de dormir.
- Tome um chá aconchegante antes de dormir.
- Utilize apps de meditação para te guiar no sono. Existem vários gratuitos.

Sexta da contemplação

- Sextou! Quem é mãe sabe que o corre na verdade só está começando. Tem festinha, encontro de família atividades de lazer etc.. Tente reservar um tempo para o seu lazer, nem que seja para apreciar o silêncio da sua casa. Crie um ambiente aconchegante, abra um vinho, tome um drink sem álcool ou apenas aprecie aquele cafezinho fresquinho na paz.

CALENDÁRIO SEMANAL DE BEM-ESTAR DA MAMÃE

**Segunda
Despertar para
semana**

**Terça do
Deixar Fluir**

**Quarta da
cooperação**

**Quinta do
Relax**

**Sexta da
contemplação**

LEMBRE-SE SEMPRE!

1. **Você não está sozinha, além dos amigos e família existem grupos de acolhimento e apoio. Não deixe de procurar ajuda se precisar.**
2. **Conviver é cansativo, seja no trabalho, na família, com amigos ou com os próprio filhos. Tretas fazem parte da convivência em grupo. Não se culpe descanse e dialogue.**
3. **Permita-se! permita-se não lavar a louça quando estiver cansada, esquecer certas coisas ou até mesmo não fazê-las. Chute o balde de vez em quando, todo mundo tem esse direito.**
4. **Não fazer nada pra quem está sempre na correria também pode ser uma diversão. Busque momentos de distração e entretenimento que te façam sentir bem, seja maratonando séries, no Karaokê ou num jantar. Toda pessoa precisa de um momento pessoal sem filhos fazendo aquilo que gosta.**
5. **A rotina é corrida e com isso a saúde da mamãe geralmente fica pra trás na lista das prioridades. Não deixe que isso aconteça! Olhe pra você, faça exames periódicos, tente ter uma alimentação saudável e um sono restaurador. O básico nem sempre acontece quando temos uma vida cheia de demandas, mas não se esqueça de cuidar de você.**
6. **A mãe tá on! Não esqueça que a mãe que você se tornou mora em uma mulher linda, corajosa, com muitas qualidades. Valorize e cuide com muito carinho dessa potência feminina que você é.**