

ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

Às vezes tudo que a gente precisa é de um pouco mais de gentileza no próprio dia.



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

Respeitar seus limites é um jeito importante de se cuidar.



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

Cuidar de si também é uma forma de continuar seguindo com mais equilíbrio.



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

Nem todos os dias precisam ser iguais para que você esteja indo bem.



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

Seu bem-estar merece espaço, mesmo nos dias mais corridos.



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

Um pouco de atenção a si mesmo já pode mudar muita coisa.



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

Se permita ter dias mais leves.



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

Às vezes desacelerar é exatamente o que ajuda a seguir melhor.



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Cuidar da mente
também é cuidar da
sua qualidade de vida.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

Seu equilíbrio é algo valioso.



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Pequenos momentos
de pausa ajudam
a renovar as energias.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Dar atenção ao que
você sente também é uma
forma de cuidado.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Nem tudo precisa ser
resolvido de uma vez.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Você merece se sentir
bem no seu próprio ritmo.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Seu bem-estar também
constrói dias mais saudáveis.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Ouvir a si mesmo
é um gesto de respeito.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Cuidar da mente
é parte de viver melhor.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Seja gentil consigo mesmo(a)
isso faz diferença.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Um pouco de calma
ajuda a encontrar clareza.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Você merece se tratar
com mais cuidado.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Cuidar de si também é um ato
de responsabilidade pessoal.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Nem todos os dias
precisam ser super produtivos
para serem válidos.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Um pouco de silêncio
também ajuda a
organizar a mente.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Às vezes respirar fundo
já foi um grande passo.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Você pode escolher
se tratar com mais
gentileza hoje.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Seu bem-estar merece
ser levado a sério.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Nem tudo precisa ser
perfeito para estar bem.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Um momento de cuidado
já é um começo.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Cuidar de si ajuda a viver
com mais qualidade.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Você merece momentos
de tranquilidade.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Um pouco de atenção
a si mesmo já é um
gesto importante.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Seu equilíbrio faz parte
do seu bem estar.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Estar presente no
agora também é uma
forma de cuidado.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Seu valor não
se mede apenas
em resultados.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Algumas respostas
surgem quando a gente
se permite parar.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Seu mundo interno
influencia tudo
que você vive.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Você pode escolher se
tratar com mais respeito.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Às vezes, dar nome
ao que se sente
já traz alívio.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Seu equilíbrio
começa na forma
como você se trata.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Algumas pausas ajudam
a reorganizar o que
pode estar confuso.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Você merece
se sentir em paz.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Dar espaço para
o que você sente
também é cuidado.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Nem tudo o que pesa
por dentro precisa
ser carregado sozinho.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Um pouco de atenção
às suas emoções pode trazer
mais clareza de tudo.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Às vezes, o que mais
precisamos é de um pouco
de honestidade consigo.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Você pode não controlar
tudo ao redor, mas pode
escolher como se trata.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Você não é definido
apenas pelo que faz,
mas por quem é.*



ESPAÇO DE CUIDADO NO TRABALHO
UM LEMBRETE PARA SUA SAÚDE MENTAL

*Seu mundo interno
também merece atenção.*

