JULHO

Resiliência

Continuar sem me abandonar,
com descanso, esperança e ternura.

□ SoLu@ — resiliência com calma, um dia de cada vez □

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
			1 Pequeno passo	2 Ainda estou a aprender	3 Pedir ajuda	4 O que procuro
5 Hábitos básicos	6 Respirar e aterrar	7 Fazer o que gosto	8 Sem "devo"	9 Ver a perspetiva	10 Partilhar sentimentos □ Dia especial	11 Procurar a luz
12 Hora da preocupação	13 Desafiar pensamentos	14 Caminhar e clarear □ Dia especial	15 Meta alcançável	16 Distração saudável	17 Usar a minha força	18 Focar no essencial
19 Mudar a perspetiva	20 Gentileza comigo □ Dia especial	21 Recordar a força	22 3 motivos de esperança	23 Tudo passa	24 Aprender com o erro	25 Trocar crítica por ternura □ Dia especial
26 Respirar antes de reagir Dia dos Avós	27 3 gratidões	28 O que aprendi	29 Otimismo realista	30 Receber apoio	31 Fechar com ternura	