



20 DAYS OF SELF-CARE

20 DIAS DE AUTOCUIDADO

checklist

DAY	TASK TAREFA	DONE
01	Enjoy a healthy breakfast Desfrute de um café da manhã saudável	<input type="checkbox"/>
02	Take a 30-minute walk Faça uma caminhada de 30 minutos	<input type="checkbox"/>
03	Meditate for at least 5 minutes Medite por pelo menos 5 minutos	<input type="checkbox"/>
04	Read a book for 30 minutes Leia um livro por 30 minutos	<input type="checkbox"/>
05	Write down 3 things you're grateful for Escreva 3 coisas que você é grato	<input type="checkbox"/>
06	Call a friend or family member Ligue para um amigo ou membro da família	<input type="checkbox"/>
07	Stretch for 15 minutes Alongue por 15 minutos	<input type="checkbox"/>
08	Drink 8 glasses of water Beba 8 copos de água	<input type="checkbox"/>
09	Create a relaxing bedtime routine Crie 1 rotina relaxante para dormir	<input type="checkbox"/>
10	Listen to calming music Ouça músicas relaxantes	<input type="checkbox"/>
11	Declutter your living space Organize o espaço que você vive	<input type="checkbox"/>
12	Cook a healthy meal Cozinhe uma refeição saudável	<input type="checkbox"/>
13	Take a relaxing bath Tome um banho relaxante	<input type="checkbox"/>
14	Set goals for the week Estabeleça metas para a semana	<input type="checkbox"/>
15	Practice deep breathing Pratique respiração profunda	<input type="checkbox"/>
16	Write in a journal Escreva em um diário	<input type="checkbox"/>
17	Spend 30 minutes in nature Passe 30 minutos na natureza	<input type="checkbox"/>
18	Listen to an inspirational podcast Ouça um podcast inspirador	<input type="checkbox"/>
19	Practice yoga or exercise Pratique yoga ou exercícios	<input type="checkbox"/>
20	Compliment yourself Elogie-se	<input type="checkbox"/>



20 DAYS OF SELF-CARE

20 DIAS DE AUTOCUIDADO

checklist

DAY	TASK TAREFA	DONE
01		<input type="checkbox"/>
02		<input type="checkbox"/>
03		<input type="checkbox"/>
04		<input type="checkbox"/>
05		<input type="checkbox"/>
06		<input type="checkbox"/>
07		<input type="checkbox"/>
08		<input type="checkbox"/>
09		<input type="checkbox"/>
10		<input type="checkbox"/>
11		<input type="checkbox"/>
12		<input type="checkbox"/>
13		<input type="checkbox"/>
14		<input type="checkbox"/>
15		<input type="checkbox"/>
16		<input type="checkbox"/>
17		<input type="checkbox"/>
18		<input type="checkbox"/>
19		<input type="checkbox"/>
20		<input type="checkbox"/>

Write your own self-care list and practice it for 20 days.
Escreva sua própria lista de autocuidado e pratique por 20 dias.