



3 Maneiras criativas de aumentar o Amor Próprio

1 - Começa o dia a fazer algo que amas (dança, canta - mesmo que a tomar banho...), mima-te com algo simples e escreve sobre coisas e situações que te façam feliz. Veste uma roupa bonita e sente-te linda antes de iniciar as tuas tarefas.

2 - Sê mais tolerante contigo mesma, invés de julgar-te e criticar-te, começa a ver as tuas qualidades e virtudes, olha no espelho com amor, admira-te, começa a observar-te e fala para ti - sou Rainha, sou Maravilhosa, sou Incrível... Anota em um papel 5 qualidades que tens e lê sempre.

3 - Aproveita o momento Presente! Cozinha algo especial para ti, o teu prato favorito ou algo que gostes muito, brinca com teus animais de estimação, caminha com eles e aproveita para distrair-te. Faz um detox de corpo e mente.

Ama-te.



Andreia Viana

