

A vida
não tem
que ser
perfeita
pra ser
bonita ♡

**DÊ À SUA MENTE ALGUNS MINUTOS DE
PAZ E SOSSEGO TODOS OS DIAS.**



**DESCANSE
SUA CABEÇA**

GUIDE
de
VOCÊ
TAMBÉM

*Rabisco
de Letras*



VOCÊ NÃO DEIXARIA ISSO
ACONTECER COM SEU CELULAR,
ENTÃO POR QUE DEIXAR
ACONTECER COM VOCÊ?

CUIDAR DA SAÚDE MENTAL DEVE
SER PRIORIDADE, E NÃO UM LUXO.

VENÇA

UM

medo

HOJE

Rabisco de Letras + um cartão

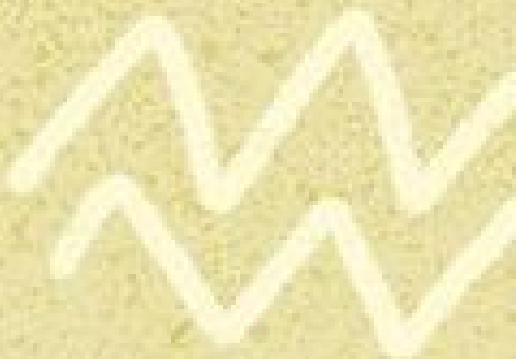
COVID
da sua
saúde
MENTAL
↳ Ratoeço de Letras ◀



LEMBRETE

CUIDAR DA
DA SUA
Saúde
MENTAL

RABISCO DE
LETRAS



Cuidar

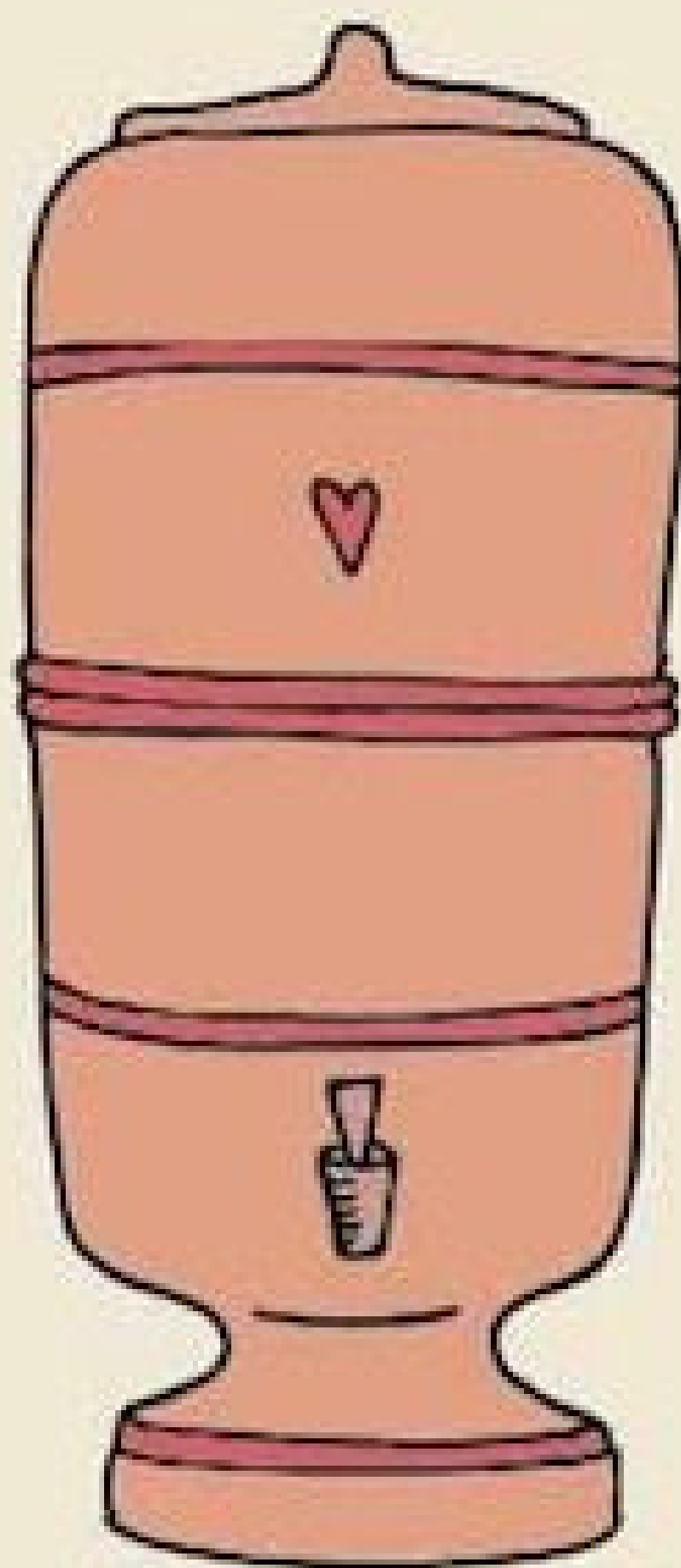
da sua

SAÚDE
mental


VALE MAIS QUE SER

PRODUTIVO

Rabisco
de
Letras



SAÚDE MENTAL:
SEMPRE BOM FILTRAR O QUE É SEU
E O QUE É DO OUTRO



**QUEM
CUIDA
DA
MENTE,
CUIDA
DA
VIDA.**

 Mundo
Interpessoal

janeiro branco



cuidar da mente,
é cuidar da vida!

@grandesite

cuidar da mente, é cuidar da vida!

Respire,
repense,
reorganize,
recomece!

@grandesite

tenha
Coragem
para viver
a vida

*Rabisco
de Letras*

UNHAS SOBRANCELHAS ARTICULAÇÕES BOCA
 JOELHOS OUVIDOS NARIZ
 COTOVELOS PELE PULMÕES
 PERNAS COSTAS INTESTINO
 DEDOS VOZ CORAÇÃO SEIOS
 DENTES PUNHOS MÃOS
EAS
EMOÇÕES?
 PRESSÃO ARTERIAL PÉS TORNOZELOS ÍRIS
 OLHOS ESTÔMAGO
 PRÓSTATA ÚTERO NUCA BRAÇOS



www.janelobranco.com.br





MOMENTOS BONS E RUINS
FAZEM PARTE DA VIDA.
A DIFERENÇA É QUE UM
MARCA E O OUTRO ENSINA.

[FACEBOOK.COM/AZPERFUMES](https://www.facebook.com/AZPERFUMES)



TUDO BEM...



- Errar às vezes
- Ter dias ruins
- Não ser perfeito
- Fazer o que é melhor para você
- Ser você mesmo



SAIBA QUANDO SER FILTRO
E QUANDO SER ESPONJA




ABSORVA COISAS BOAS, FILTRE COISAS RUINS

SUA MENTE É SUA CASA, CUIDE BEM DELA!



Sua
Saúde
mental
vale
muito

Rabisco
de
Letras



TUDO BEM
NÃO ESTAR
BEM
O TEMPO TODO

QUE VOCÊ SEJA FORTE



ILUS
TRA
GABS

COMO UM NOKIA TIJOLÃO

QUEM CUIDA DA MENTE, CUIDA DA VIDA!

seja mais PRESENTE

viva a vida com RESPEITO

tenha mais DIÁLOGOS

invista em AFETO

cuide da sua SAÚDE

busque AUTOCONHECIMENTO


dê-se mais TEMPO

viva com mais SENTIDO


diga não a VIOLÊNCIAS

diga não a PRECONCEITOS





Cuidar da
mente é
cuidar
bem da
vida!



LEMBRETE

Respeite seu
tempo,
a vida não é
uma corrida!!!

Bora viver, porque a vida é



agora



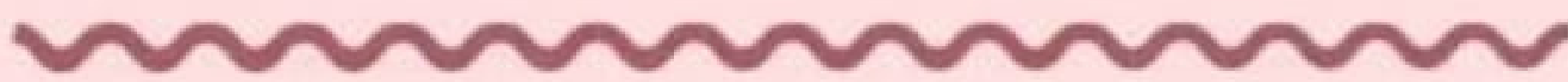
É que a gente se cobra
demais por coisas que a
gente não pode controlar.

@fraseandoela

Precisamos “escolher”
melhor nossos
desgastes, tem coisa
que não dá pra ficar se
estressando porque
simplesmente não
depende só da gente.
Aprender a filtrar pra
escolher o que nos
afeta ou não.

@psiandressamendes

PRA HOJE:



QUE DEUS CONCEDA PARA A ALMA

- Desc. | @minhasescritaas

FORÇA, PARA O CORAÇÃO FÉ,

PARA AS LUTAS ESPERANÇA, PARA

O TEMPO PACIÊNCIA E PARA

TODOS OS DIAS CONFIANÇA.



Orgulhe-se da



@trechodeumdiario



SUA JORNADA,

SUAS DORES,



SUAS VITÓRIAS,



SEUS APRENDIZADOS.

Caso ninguém tenha te dito hoje:

🌟🌟 Cresca por você

💖 Mude por você

🦋 Foque em você.

Seja sua prioridade!

NEM TODOS OS DIAS
DEVO SER UMA PESSOA
PRODUTIVA...



ESTÁ BEM SÓ DESFRUTAR
DE EXISTIR.

ABRACE TUDO

QUE CHEGA ATE VOCE[^],

CADA PESSOA QUE APARECE "DO NADA".

CADA SITUAÇÃO QUE VOCE[^] PASSA.

CADA DETALHE DO DIA.

PORQUE TUDO É CHANCE DE APRENDIZADO.

É CHANCE DE CRESCER,

DE SER MELHOR,

DE VIVER,

DE SE PERMITIR.

DE TER HISTÓRIAS PARA CONTAR!

@falaaaBren

GRANDES VITÓRIAS
SÃO A SOMATÓRIA
DE PEQUENAS
VITÓRIAS DIÁRIAS.
— JABOTICABEIRA



Um dia de
cada vez,
tudo
acontece no
tempo de
Deus!



Acredite

nada é em vão,
atè mesmo os momentos
mais difíceis tem algo
a nos ensinar.

@_amigasincera





A vida nem sempre será
uma calmaria...



Uma hora as coisas
mudam...



Complicam...



Mas tudo passa, tudo se
resolve.

@teciteimulher