

"A vida não tem que ser perfeita para ser bonita"

Janeiro Branco - 2023



*"Dê a sua mente alguns minutos de paz e sossego todos os dias.
Descanse sua cabeça"*

Janeiro Branco - 2023



"Cuide de você também!"

Janeiro Branco - 2023



"Cuidar da saúde mental deve ser prioridade, e não um luxo!"

Janeiro Branco - 2023



"Cuide da sua saúde mental"

Janeiro Branco - 2023



"Se elogie mais"

Janeiro Branco - 2023



"Deixe o celular de lado pelo menos 30 minutos antes de dormir"

Janeiro Branco - 2023



"Desacelera"

Janeiro Branco - 2023



*"Saúde mental: sempre bom
filtrar o que é seu
e o que é do outro!"*

Janeiro Branco - 2023



*"Quem cuida da mente,
cuida da vida!"*

Janeiro Branco - 2023



*"Respire,
Repense,
Reorganize,
Recomece!"*

Janeiro Branco - 2023



*"Tenha coragem para
viver a vida!"*

Janeiro Branco - 2023



*"O amor da sua vida é você!
Cuide-se"*

Janeiro Branco - 2023



*"Momentos bons e ruins fazem
parte da vida. A diferença é que
um marca e o outro ensina"*

Janeiro Branco - 2023



*"Não tem nenhum problema em
colocar a sua saúde mental
em 1º lugar"*

Janeiro Branco - 2023



*"Sua saúde mental
importa"*

Janeiro Branco - 2023



*"Saiba quando ser filtro e
quando ser esponja:
absorva coisas boas,
filtre coisas ruins"*

Janeiro Branco - 2023



*"Sua mente é sua casa,
cuide bem dela!"*

Janeiro Branco - 2023



*"Tudo bem não estar bem
o tempo todo"*

Janeiro Branco - 2023



*"Cuidar da mente é
cuidar bem da vida!"*

Janeiro Branco - 2023



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

Janeiro Branco - 2023



*"Bora viver, porque a
vida é agora!"*

Janeiro Branco - 2023



*"Para hoje: que Deus conceda
para a alma força, para o coração fé,
para as lutas esperança,
para o tempo paciência e
para todos os dias confiança"*

Janeiro Branco - 2023



*"Orgulhe-se da
Sua jornada,
Suas dores,
Suas vitórias,
Seus aprendizados"*

Janeiro Branco - 2023



*"Caso ninguém tenha te dito hoje:
Cresça por você, mude por você,
foque em você.
Seja sua prioridade!"*

Janeiro Branco - 2023



*"Caso ninguém tenha te dito hoje:
Cresça por você, mude por você,
foque em você.
Seja sua prioridade!"*

Janeiro Branco - 2023



*"Grandes vitórias são a
somatória de pequenas
vitórias diárias"*

Janeiro Branco - 2023



*"Um dia de cada vez, tudo
acontece no tempo de Deus"*

Janeiro Branco - 2023



*"Acredite, nada é em vão, até
mesmo os momentos mais
difíceis tem algo a nos ensinar"*

Janeiro Branco - 2023



*Permita-se a pausar.
Sua saúde mental é
importante*

Janeiro Branco - 2023



*"Quem cuida da mente,
cuida da vida!"*

Janeiro Branco - 2023



*"Quem cuida da mente,
cuida da vida!"*

Janeiro Branco - 2023

