



20 COISAS QUE FAÇO E QUE ME FAZ BEM



**ORGANIZO
MINHA ROTINA**



**LEIO UM LIVRO
NÃO LIGADO A
MINHA ÁREA
DE ESTUDO**



**BUSCO FALAR COM
PESSOAS SOBRE
ASSUNTOS NÃO
LIGADOS AO MOMENTO
ATUAL (LEMBRANÇAS)**



**ESTOU BUSCANDO
MÚSICAS DO TEMPO
DA MINHA
ADOLESCÊNCIA**



**BRINCAR COM
MEU FILHO E
FAMÍLIA**



**TIRAR AQUELE
TEMPO PARA CUIDAR
DO MEU EU INTERIOR**





**FAZER UMA LISTA DE
AFAZERES
REALIZÁVEIS E
CONSEGUIR CUMPRIR
TODAS (OU A MAIORIA)**



**TENTAR DE
ALGUMA FORMA
AJUDAR AO
PRÓXIMO COMO
PUDER**



**FICAR MAIS 10
MINUTOS NA
CAMA SEM
PREOCUPAÇÃO**



**PODER VER OU
REVER AQUELE
FILME QUE A
MUITO ESTAVA NA
PLAYLIST**



**MONTAR UMA
TENDA DE
LENÇÓIS COM AS
CRIANÇAS**



**ACAMPAR NA
SALA OU NA
VARANDA**





**ASSISTIR UM FILME,
COMENDO PIPOCA,
COM TODA A FAMÍLIA
(AO INVÉS DE CADA UM
ASSISTIR O SEU!)**



**ACOMPANHAR UM
PROGRAMA DE
CRESCIMENTO ESPIRITUAL,
EMOCIONAL COM TODA A
FAMÍLIA (PELA INTERNET
MESMO COM UM LÍDER
ESPIRITUAL DE SUA CRENÇA)**



**CUIDAR DO MEIO AMBIENTE
EM FAMÍLIA... CUIDAR DE
PLANTAS, SEPARAR O LIXO
RECICLÁVEL, FAZER
EXERCÍCIOS, ECONOMIZAR
ÁGUA E ENERGIA...**



**ARRUMAR A PASTA DE
FOTOGRAFIAS
DIGITAIS E REVER
MOMENTOS INCRÍVEIS**



**BRINCAR COM OS
FILHOS COM UM
BRINQUEDO DA SUA
INFÂNCIA**



**FAZER TODAS
AS REFEIÇÕES
EM FAMÍLIA**





**ESCOLHER UMA
RECEITA PARA
FAZEREM JUNTOS**



**DESCONTRAIR EM
MOMENTO PESADO
COM RISOS
E ABRAÇOS**



**EM BUSCA DA VALORIZAÇÃO
DO RECREADOR**

