

# MANIFESTO DO AUTOCUIDADO

Um manifesto sobre o autocuidado pode ser curto, com apenas duas palavras: praticar gentileza. Também pode ser uma carta de amor para nós mesmos ou uma lista de cerca de 10 lembretes importantes. Se você criasse seu manifesto sobre cuidar de si, o que incluiria? Escreva. Cole em algum lugar. Cole em todo lugar. Pratique diariamente. Não importa quantas vezes você escorregou para o sofrimento ou permitiu que sua mente lhe desse uma surra, você sempre pode voltar à gentileza.