

**Continuas a prometer  
a ti próprio/a que  
te vais começar a  
amar mais.**

*Mas o que podes mudar para  
realmente começar a fazê-lo?*

## Tu também mereces **tratar-te com carinho**.

Fevereiro é aquele mês em que **tudo gira à volta do amor...** Chega sempre com corações, flores bonitas e mensagens sobre amar os outros. Mas raramente se fala do amor-próprio. E concordamos que, muitas vezes, é o que mais precisamos (e o que mais custa, sejamos honestos).

Não é preciso dramatizar. Basta começar por mudar aqueles pequenos gestos do dia a dia: **a forma como falas contigo, como te escutas ou como te permites parar quando precisas.**

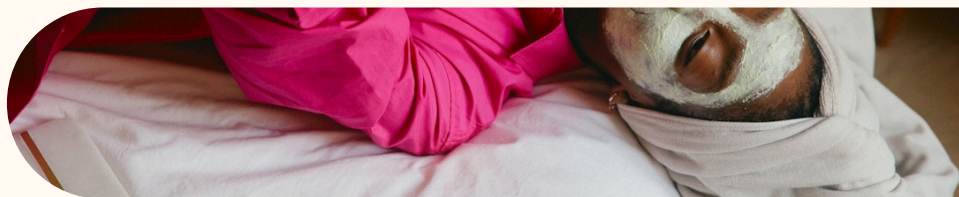
Por isso, isto não tem a ver com amor romântico (que às vezes também sabe bem), tem a ver contigo. Com **dar-te um momento para refletires** sobre como estás, o que precisas neste momento e que pequenas ações podes adotar para cuidares melhor de ti.

## Rascunho emocional

Está na hora de lhe dar forma. Propomos-te um exercício simples:

- Faz uma lista com **5 coisas que te fazem sentir bem**.
- **Escolhe uma** para integrar na tua rotina uma vez por semana.
- **Define um lembrete** para não te esqueceres.

As coisas que te fazem sentir bem não são assim tão “pequenas” para o teu cérebro. Sempre que fazes uma delas, a tua mente regista um momento de bem-estar e torna mais fácil reconhecê-lo no futuro. **É a forma que o teu cérebro tem de te lembrar que também há espaço para o que é bom.**



## E se quiseres continuar a cuidar de ti...

Deixamos-te aqui um teste de autoestima onde poderás perceber como te sentes e o que podes fazer para te cuidares um bocadinho mais.

[Descobre-o aqui](#)

Perdeste alguma das nossas pílulas anteriores? Não há problema, podes aceder a todas por [aqui](#).