



DIÁRIO DO BEM-ESTAR

Atividades Criativas
e Inspiradoras

nascente



Este diário pertence a:



Introdução

A vida, por vezes, pode pesar-nos bastante, e é difícil conseguirmos encontrar tempo para nós quando andamos tão ocupados. Todavia, todos merecemos sentir bem-estar, e este pequeno livro pretende ajudá-lo a encontrar o seu. É um espaço para recuperar energia e discernimento, para conhecer-se a si próprio um pouco melhor, e expressar-se um pouco mais livremente, abraçando o seu lado criativo. A forma como utilizará este livro está inteiramente nas suas mãos — diário, bloco de desenho, lista de afazeres, base para copos —, mas seja de que forma for, esperamos que goste dele. E esperamos que ajude.



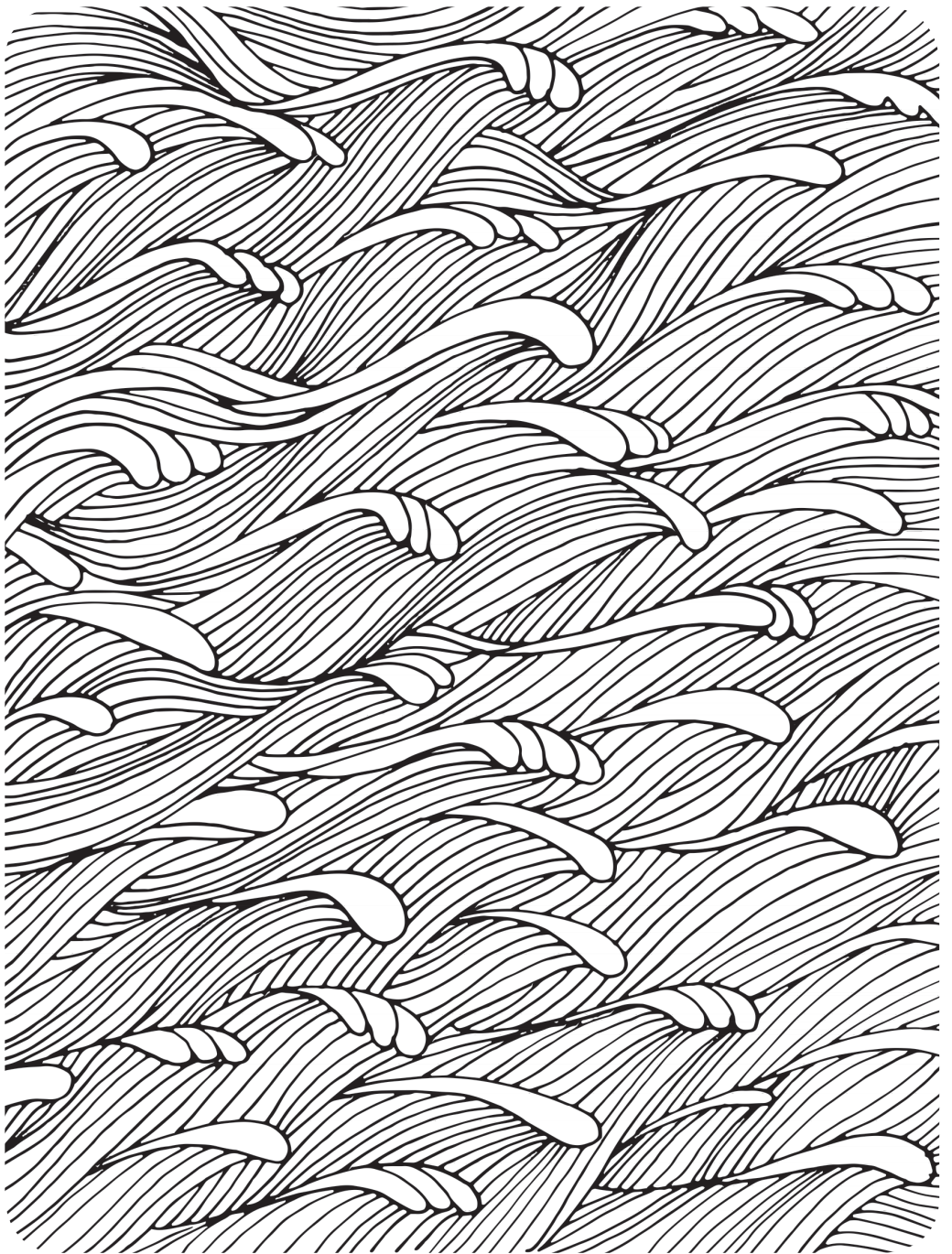


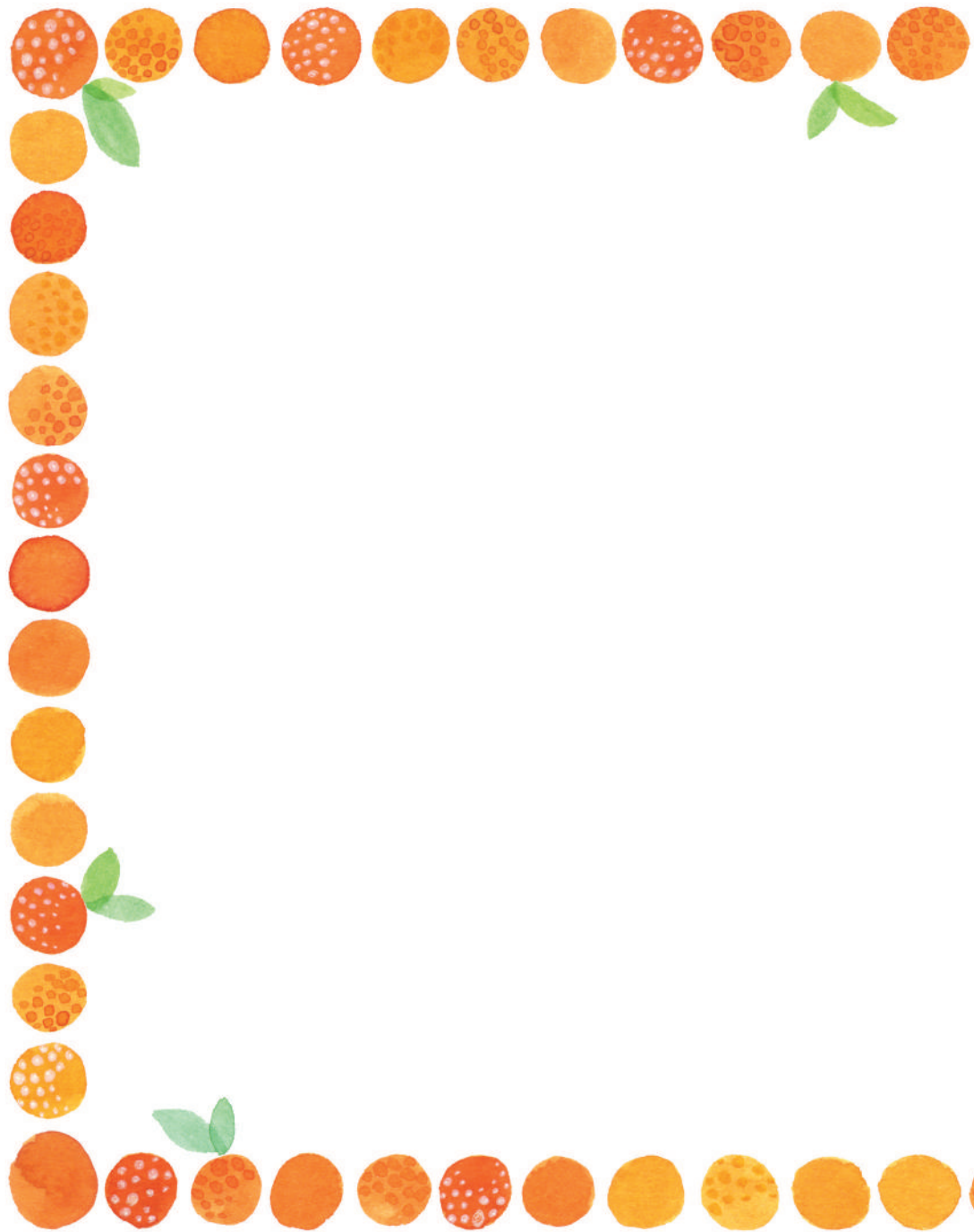
Uma Mancha de Cor

Colorir é uma forma fácil e relaxante de tirar tempo para si. Pode ser um exercício extraordinariamente útil no caso de lhe ser difícil desligar, uma vez que permite à mente abrandar e ficar absorta sem qualquer tensão.

Experimente-o com o padrão da página ao lado.

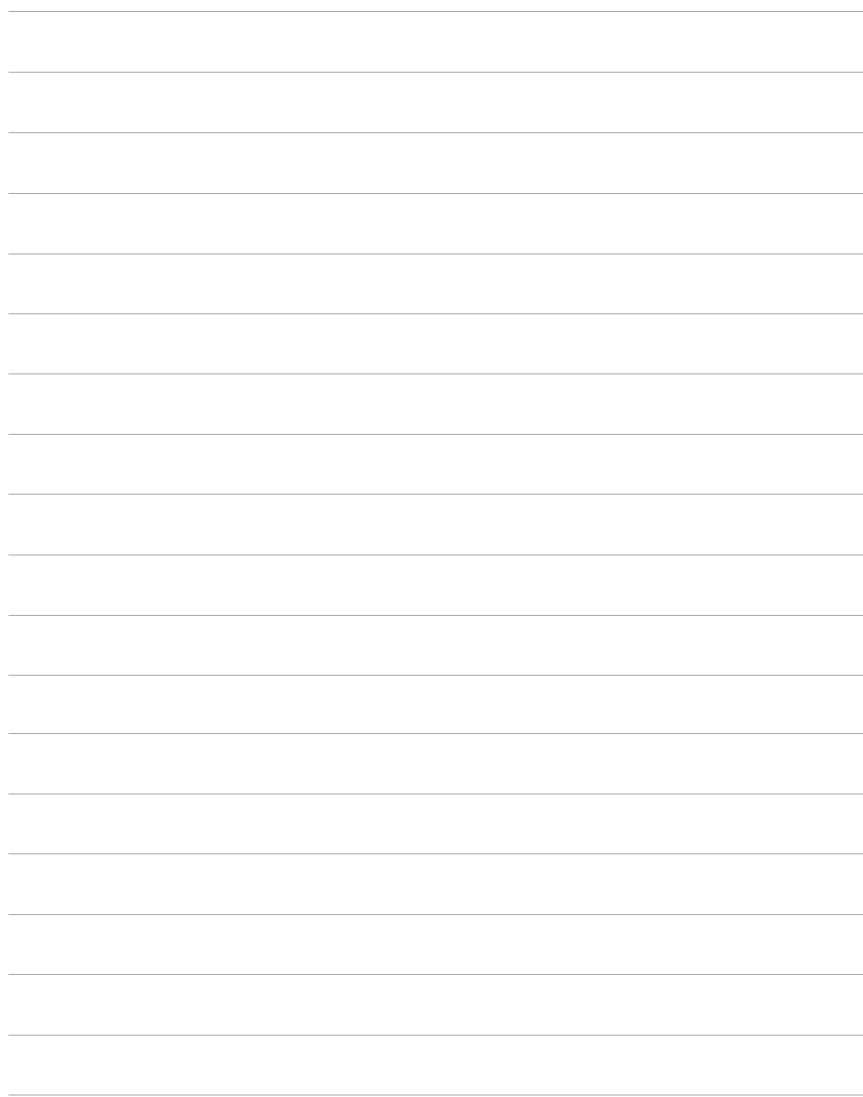
Dedique algum tempo a selecionar as cores que pretende usar. A seguir, observe a complexidade do padrão, durante um minuto ou dois, antes de começar. Quando estiver pronto, comece a colorir.













Este diário é só para si.

Desenvolvido em parceria com a Mind, respeitada organização de saúde britânica, este livro foi cuidadosamente elaborado de forma a potenciar uma sensação de bem-estar. Usa para isso inúmeras atividades para colorir, exercícios para desenhar e citações para refletir, não esquecendo os espaços para escrever os seus próprios pensamentos e experiências.

Passa algum tempo só consigo e descubro, com a ajuda deste *Diário do Bem-Estar*, como a criatividade e a meditação podem ter uma influência tão poderosa e positiva na sua vida.


o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-12-5



9 789898 873125

Saúde e Bem-Estar