



Dezembro

Bem-estar

2025

CHALLENGE

Seg	Terça	Quar	Qui	Sexta	Sab	Dom
Define uma intenção e um mantra para o mês de Dezembro	Passa 10 minutos em silêncio (sem telemóvel)	Sai lá fora e faz 5 respirações profundas	Faz uma rotina de alongamentos de 10 minutos	Arruma uma pequena área do teu espaço	Escreve 3 coisas que te fazem sentir em segurança	Prepara o teu snack confortável preferido e saboreia-o
Come o teu almoço com atenção plena e com todos os sentidos	Ouve uma música que te eleve o ânimo	Escreve 3 pensamentos que te têm ocupado a mente	Acende uma vela e passa 5 minutos junto a ela	Deita-te 5 minutos com as pernas elevadas na parede	Toma um duche rápido de água fria	Apanha sol direto durante 5 minutos de manhã
Escreve sobre 3 pessoas pelas quais te sentes grata	Desfruta-a a tua bebida quente preferida e em silêncio	Faz uma caminhada de 10 minutos depois do almoço	Respira em 4 ciclos: Inspira durante 4", mantém 7", expira durante 8"	Faz tapping suavemente no teu corpo durante 4 minutos	Cozinha uma refeição vegetariano para ti e para uma amiga	Medita durante 10 minutos
Escreve sobre um sonho teu e partilha-o com alguém	Mergulha o rosto numa taça com água e gelo durante 2', com pausas	Abraça 5 pessoas bem apertado e olha-as nos olhos	Envia uma mensagem gentil a alguém	Toma um duche ou banho quente antes de dormir	Arruma as photos etc no teu telemóvel e no teu computador	Oferece um dos teus pertences a outra pessoa
Faz um desenho de como imaginas o teu próximo ano	Experimenta Yoga Nidra durante 10 minutos antes de dormir	Define uma intenção para 2026 e coloca-a na parede/frigorífico	Inspira para dentro de 2026...			



Dezembro

Bem-estar

CHALLENGE

2025

Guias do challenge:

Dá a ti própria alguns minutos todos os dias.

Comparece à prática do dia com presença, mesmo que seja apenas por um breve momento.

Ouve as necessidades do teu corpo.

Se uma ação não se adequa ao teu dia, adapta-a com suavidade. Escolhe aquilo que te regula, te conforta ou te traz enraizamento.



Vê este mês como um reset suave para te reconnectares, recuperares e entrares no novo ano com mais leveza e intenção.