

365 DIAS

de Amor Próprio



Sua dose diária de
Autoestima

Luana Karitz

Seja bem-vinda, seguidusa!

Esse e-book será a sua **dose diária de Autoestima**. Serão 365 mensagens de empoderamento, amor próprio, autoaceitação, autoconfiança, autocuidado e autorrespeito. Mensagens que vão fazer você **refletir, elevar sua autoestima e te lembrar da mulher maravilhosa e única que você é.**

A ideia é que você leia uma mensagem a cada dia, independente de quando for começar. Esse e-book não tem datas, você pode ler quando quiser e sempre que quiser.

Ps: Por enquanto há 254 mensagens, o restante será adicionado até maio e você será avisada sobre a atualização.

Aproveite o e-book! Beijos da Lu!

Dia 1

Corpo perfeito é aquele onde habita uma mulher livre de padrões, que se ama, se aceita, é feliz e tem autoestima e saúde mental em dia.

Dia 2

Às vezes, dizer não é dizer sim para você.

Dia 3

Se comparar é tão cruel consigo mesma, respeite, acolha e admire suas singularidades.
Elas te tornam única!

Dia 4

Faça agora mesmo 3 elogios a si mesma.

Dia 5

Sua melhor versão não vai ser quando você mudar o seu corpo. Sua melhor versão vai ser quando você reconhecer a mulher maravilhosa que você é!

Dia 6

Cicatrizes e marcas são histórias, estrias são transformações, seu corpo é poesia que ainda não acabou de ser escrita.

Dia 7

Você não está atrasada e não está no mesmo lugar.

Dia 8

A verdadeira beleza se encontra na singularidade e não no padrão.

Dia 9

Vaidade é querer que os outros te aplaudam.
Autoestima é não precisar que ninguém te aplauda, porque você reconhece o seu valor e isso é o suficiente.

Dia 10

Autoaceitação é liberdade para ser quem você é e ter o corpo que você quiser.

Dia 11

Se afaste de situações, de lugares e de pessoas que não te fazem bem.

Dia 12

Assim como você aprendeu a amar os outros, você pode aprender a se amar

Dia 13

A beleza da rosa não anula a beleza do girassol. A beleza de outra mulher não anula a sua. Cada uma de nós é única!

Dia 14

Você pode fazer qualquer coisa se confiar em si mesma.

Dia 15

É tão gratificante fazer alguém feliz, não é mesmo? E você pode começar por si mesma

Dia 16

Se eu aceito a mulher que eu sou, ninguém mais precisa me aceitar.

Dia 17

É normal ter dobrinhas na barriga, nas costas...
Não somos Barbies para ficar com o corpo
sempre reto, né? Somos mulheres reais!

Dia 18

Você não é responsável pelo que o outro pensa
sobre você.

Dia 19

Ser livre é definir conscientemente seus
próprios limites.

Dia 20

Um passinho para frente e você já não está mais
no mesmo lugar.

Dia 21

Se nem você mesma às vezes tem uma opinião correta sobre si, por que você acha que a opinião do outro poderia te definir?

Dia 22

Acompanha do amor próprio, você nunca estará sozinha.

Dia 23

Feliz é a mulher que consegue ver beleza em ser quem ela é.

Dia 24

Se não existissem os padrões você ainda se compararia com outras mulheres?

Dia 25

Elogie uma mulher que você admira hoje.
Autoestima também é sobre ser uma mulher que levanta outras mulheres.

Dia 26

Não se culpe por aquilo que não está sob o seu controle.

Dia 27

A mulher que você vê no espelho vai conquistar o mundo, seja a maior incentivadora e maior fã dela!

Dia 28

Amor próprio é o novo sexy.

Dia 29

Você reconhece suas conquistas na mesma proporção que se cobra? Seja gentil consigo mesma.

Dia 30

Quem precisa de filtro é café, você é maravilhosa sendo você.

Dia 31

Corpo bonito não é aquele dentro dos padrões, é aquele que tem gente feliz dentro dele.

Dia 32

Pense em 5 mulheres que você admira. Em que posição você ficou nessa lista?

Dia 33

Não se exercite por ódio ao seu corpo, ou para se encaixar em um padrão. Se exercite por amor ao seu corpo e por tudo que ele te proporciona.

Dia 34

Para uma relação ser saudável, ela precisa ser recíproca. Seu corpo te ama. E você, ama ele?

Dia 35

Não é você que tem que se adequar à roupa, a roupa que deve se adequar à você.

Dia 36

Se eu for como todo mundo, quem será como eu?

Dia 37

Pessoas podem chegar e sair da sua vida, podem ser passageiras, mas você fica. Pessoas podem não estar lá quando você precisar, mas você sempre terá a si mesma, e isso basta.

Dia 38

Você é única. Não existe ninguém com o seu corpo. Suas singularidades. Sua história. Suas lutas.

Dia 39

Se perdoar pelo passado é se libertar para viver uma vida mais leve no presente e construir o futuro que você deseja.

Dia 40

Não existe melhor cosmético para a beleza do que o amor próprio

Dia 41

Sabe aquela mulher que você acha que tem o corpo perfeito? Não significa que ela se ame e tenha boa autoestima. Você não sabe se a forma como ela se vê é a mesma que você a vê.

Dia 42

Seja a sua pessoa. Seja sua e sua. Se pertença. Abrace a si mesma, antes de tentar abraçar o mundo.

Dia 43

Respeite seus limites. Descanse! Descansar faz parte de ser produtiva. Descansar é um ato de autocuidado e autorrespeito.

Dia 44

Lembrete: Autoaceitação é alcançável, Padrões de beleza não.

Dia 45

Você é um mulherão e isso não é só sobre o seu corpo, é pela sua garra, pela sua força, pela sua luz que é só sua! Você é incrível e merece não só saber disso, como também acreditar que é.

Dia 46

Seu corpo é feito de histórias, lembre-se sempre de tudo que vocês viveram e enfrentaram juntos.

Dia 47

Se afastar de pessoas tóxicas não te torna uma pessoa má. Você também precisa ser boa consigo mesma.

Dia 48

Troque “eu não consigo dar conta” por: “eu consigo, só preciso dar um passo de cada vez”

Dia 49

Muitas vezes estamos ocupadas demais tomando a responsabilidade da felicidade dos outros pra gente e esquecemos que somos responsáveis pela nossa felicidade.

Dia 50

A única opinião que realmente importa é a que você tem a seu respeito, é ela que molda a sua autoestima

Dia 51

Se você admira mulheres que se amam com seus corpos reais, por que você não começa normalizando o seu corpo real?

Dia 52

Fique com alguém que torne o amor algo leve, inclusive o amor próprio.

Dia 53

Assim como você respeita o outro, respeite a si mesma. Respeite os seus limites, os seus sentimentos, o seu corpo e a sua mente.

Dia 54

Uma mulher livre, que se ama, que não segue padrões e é feliz incomoda. Bora incomodar?

Dia 55

Você pode ser a sua maior aliada e maior incentivadora (autoconfiança) ou a sua maior inimiga (autossabotagem).

Dia 56

Diga ao menos 3 coisas que você gosta e acredita que faça bem.

Dia 57

Pense em 3 conquistas que você já teve. Não conseguiu pensar em nada? Você está sendo cruel consigo mesma, pequenas conquistas são conquistas!

Dia 58

Se alguém não te faz bem, ela não merece estar em sua vida. Escolha quem realmente merece a sua energia.

Dia 59

Nunca esqueça que voce inspira, que você é única, que você merece o mundo, que você é a protagonista da sua história.

Dia 60

Se aceitar não é se conformar, se conformar é achar que precisa seguir um padrão.

Dia 61

Você se elogia da mesma forma que elogia uma amiga? Você se orgulha de si mesma da mesma forma que sente orgulhosa de uma amiga?

Dia 62

Enquanto a sociedade lucra com inseguranças, sigo na busca pela liberdade de amar quem sou.

Dia 63

Se a sua felicidade dependesse apenas do amor que você sente por si própria, você seria feliz?

Dia 64

Não tem nada de errado com o seu corpo, o erro está nos padrões.

Dia 65

Se você tentou e falhou, parabéns! Você teve a coragem que muitos não têm de tentar e sair da zona de conforto. Agora bora tentar de novo.

Dia 66

Lembrete: a opinião que o outro tem sobre você diz respeito ao outro e não sobre você.

Dia 67

Ame-se o suficiente para dar conta de seguir em frente quando te deixarem para trás.

Dia 68

Quando quebramos padrões, consertamos espelhos.

Dia 69

Você não precisa ter outro corpo para se sentir linda, sexy e gostosa. Você já é isso e muito mais, só falta você enxergar isso.

Dia 70

Hoje você está mais perto de chegar onde deseja. Orgulhe-se do seu progresso.

Dia 71

Seu manequim, suas medidas, seu corpo, não te definem!

Dia 72

Sabe qual é o maior valor? Aquele que você se dá.

Dia 73

Pense em alguma coisa que você ama em si mesma. Eu tenho certeza que tem algumas coisa! Pode ser a unha, o cabelo, o estilo, algo que você faça bem, uma qualidade sua, enfim, qualquer coisa. Anote em um papel. Agora reflita: da mesma forma que você ama esses detalhes, pode conseguir se amar por completo! E eu sei que você consegue! Se ame um pouquinho mais a cada dia!

Dia 74

Não se cobre mais do que aquilo que você pode fazer/se dedicar e nem por aquilo que não está no seu alcance.

Dia 75

Depois da tempestade sempre vem o sol.

Dia 76

Ter autoestima não é sobre se achar superior a outra mulher, é sobre ser livre e querer libertar outras mulheres também.

Dia 77

Nada, absolutamente NADA vale mais do que a sua saúde mental e o seu bem-estar.

Dia 78

Uma mulher que se aceita, é uma mulher livre para ser quem ela é e não o que os outros querem que ela seja.

Dia 79

Sorria sem filtros e se ame sem padrões.

Dia 80

Amor-próprio é perceber que você é o espetáculo e a plateia. Então vai: dê um show e aplauda a si mesma.

Dia 81

Infelizmente gostosas também precisam enfrentar dias ruins.

Dia 82

Pense em como você quer estar daqui 1 ano, imagine mesmo. Agora agradeça por isso, porque já deu certo!

Dia 83

Autoaceitação é o caminho para a liberdade.

Dia 84

Não se culpe pelo que você fez ou deixou de fazer no passado. Você não era a mulher madura que é hoje e ainda vai se tornar.

Dia 85

Seja sua fã número 1! Reconheça a mulher incrível que você é!

Dia 86

Se amar é sobre escolher compartilhar a felicidade, não sobre depender de alguém para se sentir feliz.

Dia 87

Seu corpo é único, por isso ele não sabe em padrões.

Dia 88

Você não precisa emagrecer nem engordar para se sentir linda. Você não precisa mudar seus peitos ou seu bumbum para ser linda. Você não precisa mudar o seu rosto para se sentir linda. Você não precisa mudar o que você é para se sentir linda. Você só precisa enxergar a beleza que existe em ser você.

Dia 89

Jamais mude sua autenticidade para agradar alguém.

Dia 90

Quando você acredita em si mesma, o horizonte se abre à sua frente!

Dia 91

Autoestima é o sistema imunológico da mente.

Dia 92

Coloque uma foto sua que você ama como bloqueio de tela do seu celular. Sempre que você não estiver se sentindo bonita, olhe pra ela pra lembrar da deusa que você é.

Dia 93

Diga ao menos 3 coisas que você gosta e acredita que faça bem.

Dia 94

O corpo perfeito tem: braços que abraçam, mãos que tocam, pernas para conquistas o mundo.

Dia 95

Uma mulher confortável e satisfeita com o seu corpo é uma revolução.

Dia 96

Você é maravilhosa sem precisar de filtros, photoshop, esconder alguma parte do seu corpo, parecer ser quem você não é, nem se encaixar em padrões.

Dia 97

Quer conhecer uma mulher incrível, que merece se orgulhar de si mesma? Se olhe no espelho.

Dia 98

Quando entendemos que toda opinião é carregada de história pessoal, compreendemos que o julgamento pode ser uma confissão.

Dia 99

Dias ruins não te definem, ele vai durar só hoje.

Dia 96

Coisas que não te definem: sua idade, os números da balança, seu manequim, seu emprego, seus erros do passado, seus momentos difíceis e o que os outros pensam de você.

Dia 97

Passe mais tempo fazendo aquilo que você gosta, aprecie sua própria companhia.

Dia 98

Existe uma versão sua do passado que está muito orgulhosa de quem você é hoje e ainda está se tornando.

Dia 99

Cuide de você como você cuida de quem você ama.

Dia 100

Quando você se compara você perde tempo que poderia usar para algo que te faz bem, perde foco do que realmente importa: você. Perde saúde mental e perde autoestima.

Dia 101

O que você tem de diferente é o que você tem de mais bonito, é o que te torna única.

Dia 102

Repita comigo: eu me amo e estou trabalhando para me amar mais a cada dia.

Dia 103

Você só vai saber se tentar, e tá tudo bem não acertar de primeira.

Dia 104

Sabe quem tem barriga chapada, cintura fina, peitos empinados, bumbum sem estrias e sem celulite? Isso mesmo, a boneca Barbie. Você é real e é imperfeitamente perfeita.

Dia 105

Se amanhã todas as mulheres acordassem se amando, quantas empresas iriam falir?

Dia 106

Celebre a mulher que você está se tornando, ela é tudo aquilo que você sobreviveu e venceu.

Dia 107

Não deixe de viver por não ter o corpo que você idealiza.

Dia 108

Ângulo perfeito é aquele onde tem um corpo livre e um sorriso escancarado de uma mulher que entendeu que é incrível demais para se rotular em padrões.

Dia 109

Você mostra toda sua vida nas redes sociais? Não né? Então não se compare com o que o outro escolhe mostrar para você.

Dia 110

Só se cura um amor com outro amor.
E ele se chama amor-próprio.

Dia 111

Tire uma foto sem filtro e diga o que você mais gosta no seu rosto.

Dia 112

Desconstrua pensamentos negativos que você tinha a seu respeito e pare de procurar "defeitos" em você. Passe a se olhar com amor, com admiração.

Dia 113

Caso você ainda não saiba, você ilumina lugares e inspira pessoas apenas por ser quem você é, sem tirar nem pôr.

Dia 114

Liberdade é ter mais o que fazer do que se importar com o que os outros pensam a seu respeito.

Dia 115

Dias ruins não te definem, eles são passageiros.

Dia 116

Fazer as pazes com o nosso passado não é apenas se perdoar, é também é entender que não temos como mudar o que já aconteceu, mas temos a escolha de aceitar a nossa história, para nos libertar para viver uma vida mais leve e construir o futuro que queremos.

Dia 117

Quando você se ama, você se torna mais seletiva sobre o que e quem merece a sua energia, o seu tempo e o amor que você tem dentro de si.

Dia 118

Se você acha que só é “possível” se amar quando tiver o corpo perfeito, fique sabendo que a Megan Fox sofre com dismorfia corporal. Gisele Bündchen tem crises de pânico Por isso, lembre-se: corpo perfeito é aquele onde habita uma mulher com autoestima saudável e saúde mental em dia.

Dia 119

7 motivos para amar o seu corpo: ele te permite dançar, abraçar, sentir, viajar, se divertir, se expressar e VIVER!

Dia 120

Você não precisa que alguém te regue para florescer, você pode ser também o seu regador. Cultive o amor próprio e ele florescerá dentro de você.

Dia 121

A autocrítica e autocobrança excessivas não ajudam em nada, ficar se cobrando e se criticando não vai fazer você “dar o seu melhor”, só vai fazer você se sentir frustrada, focando no lado negativo e se sabotando. Seja gentil com você.

Dia 122

Assim como você se transforma, o seu corpo também se transforma. O seu corpo de hoje não te define!

Dia 123

Pense em um sonho que você quer realizar daqui um ano. O que você tem feito para chegar lá? Todo objetivo começa com pequenos passos que você dá dia após dia.

Dia 124

Beba água, se exercite, se cuide, se abrace, se trate com carinho. Você é o seu lar.

Dia 125

Jamais se culpe por fazer o que é melhor pra você.

Dia 126

Pra que se cobrar tanto se à vezes até o sol brilha meio desanimado e se esconde nas nuvens?

Dia 127

Rosto harmonizado é aquele que consegue sorrir até fazer rugas, que consegue ver beleza nas suas singularidades, que aceita suas marcas e que, principalmente, tem saúde mental em dia.

Dia 128

Às vezes a grama do vizinho é mais verde porque é artificial.

Dia 129

Os padrões que lutem pra se encaixar em você!

Dia 130

Repete comigo: Meu corpo é meu lar e me proporciona os melhores prazeres da vida.

Dia 131

Tenha sempre consciência das suas emoções e das suas ações, a consciência é o primeiro passo para sair da armadilha das comparações e da autossabotagem.

Dia 132

Look do dia: coloque o seu melhor sorriso e vista-se de amor próprio.

Dia 133

Se for mudar, mude pela única pessoa que vale a pena: você.

Dia 134

Você merece ser amada não só pelos outros, mas por si mesma também.

Dia 135

O tamanho da sua bunda ou dos seus peitos não define se você é gostosa. O que te torna essa mulher gostosa, é você reconhecer o seu valor e reconhecer a sua beleza que é única. Você é uma edição limitada!

Dia 136

Aprenda a sair de lugares e se afastar de pessoas que não te fazem bem.

Dia 137

Não estar dentro do padrão não significa que você deve se esconder. Não seguir um padrão significa que você é uma mulher livre e você deve se orgulhar disso.

Dia 138

Independente de quem você realmente é, as pessoas vão te enxergar como elas quiserem. Por isso, viva sua vida sem se importar com o que os outros pensam a seu respeito

Dia 139

Você é imparável, invencível, poderosa, incrível e pode ser tudo que você quiser!

Dia 140

Em um mundo onde todos querem ficar iguais, ser real é ser diferente

Dia 141

Entenda que nós não estamos em uma competição de quem é a mais bonita, tem a vida mais perfeita, quem conquista mais rápido o sucesso. Não existe isso! Todas temos beleza diferentes e únicas, trajetórias diferentes e únicas e nossas conquistas são diferentes e únicas!

Dia 142

O que está por vir é muito melhor do que você está deixando para trás.

Dia 143

Normalize o seu corpo real: estrias são normais, celulite é normal, gordura é normal, linhas de expressão são normais... Você não tem defeitos, você é maravilhosa e é REAL!

Dia 144

Ter autoestima é se sentir maravilhosa todos os dias? Não. Ter autoestima é só se acolher, se respeitar, se tratar com carinho e entender que um dia ruim não te define.

Dia 145

Padrões só existem para serem quebrados!

Dia 146

Corpo perfeito existe? Claro que sim: é aquele onde existe uma mulher livre, que não segue padrões, é feliz e tem saúde mental e autoestima saudável.

Dia 147

A pergunta não é se você vai conseguir, porque você vai, mas sim quando. E para isso, você precisa tentar. Se der errado, você tenta de novo, muda o caminho, faz diferente e segue até conseguir. Mas jamais duvide de você e da sua capacidade de chegar onde você quer.

Dia 148

Como você ama a si mesma é como você ensina todo mundo a te amar.

Dia 149

Bora começar a dieta do amor próprio?
Você vai evitar comparações, cortar autossabotagem, começar o dia com uma dose de autoconfiança e terminar o dia com uma dose de autocuidado. Essa dieta não é por 30 dias, é pra vida toda, ok?

Dia 150

Você já olhou pra trás e sentiu orgulho da mulher que você é hoje? Olha tudo que você passou! Valorize cada luta vencida!

Dia 151

Antes de outro alguém, o amor da sua vida precisa ser você mesma.

Dia 152

Autoafirmação é ser coerente e honesta consigo mesma. É viver e agir de acordo com suas prioridades e seus valores. É se sentir confortável para falar o que você pensa e o que você sente, sem se preocupar com o julgamento alheio.

Dia 153

Feliz é a mulher que consegue ver beleza em ser quem ela é e sabe que uma deusa não se encaixa em padrões.

Dia 154

Seja gentil com você mesma. Se trate como você trataria uma amiga que ama!

Dia 155

Praticar o autocuidado é também fazer coisas simples no dia a dia que te dão prazer, como assistir uma série, ler um livro, pedir aquela comida que você gosta, fazer skincare, colocar uma música que você gosta e dançar, fazer yoga, desenhar. Reserve um tempo para fazer aquilo que te faz bem.

Dia 156

A qualidade da sua vida é baseada na qualidade dos seus relacionamentos, não só com os outros, mas principalmente a sua relação com você mesma.

Dia 157

Seu corpo é único e suas singularidades te tornam imperfeitamente perfeita.

Dia 158

Pense em como você se sente quando se compara. Você acha que é justo com você mesma se comparar com alguém que tem uma realidade diferente da sua? Complete essa frase: Eu sou única porque

Dia 159

Estabeleça pequenas metas para o seu objetivo, assim fica mais fácil e também mais prazeroso ver que você está cada vez mais perto de alcançar o que você quer.

Dia 160

Repita comigo: Eu sou o amor da minha vida, o que vier é complemento.

Dia 161

Troque: Não sou capaz

Por: Olha tudo que eu já conquistei

Troque: Não sou bonita igual a ela

Por: Sou única e ela também, uma beleza não anula a outra

Dia 162

Eu espero que você se sinta maravilhosa ao se olhar no espelho com aquela roupa que você sempre sonhou em usar, mas achava que precisava mudar seu corpo pra isso.

Dia 163

Você não precisa que nenhum homem te diga que você é gostosa. É só você se olhar no espelho que você vai ver!

Dia 163

Estrias e celulites não são defeitos. Manchas, dobrinhas e gordura, também não são defeitos. Nossos corpos se transformam e tá tudo bem. Nossos corpos tem marcas e tá tudo bem. Porque afinal, cada corpo é único e isso é incrível. Somos repletas de singularidades e somos imperfeitamente perfeitas.

Dia 164

Não importa o que os outros pensam de você. A ÚNICA opinião que importa é a que você mesma tem a seu respeito.

Dia 165

Se você está se sentindo feia, você precisa enxergar melhor, porque só você não vê a sua beleza!

Dia 166

Ter autoestima não é sobre se achar superior a outra mulher, é sobre querer ser livre e querer libertar outras mulheres também. É sobre ser uma mulher que levanta outras mulheres.

Dia 166

Rótulos só devem ser colocados em produtos, não em pessoas.

Dia 167

Não se culpe por se priorizar. Isso não é egoísmo, é autorrespeito e autocuidado.

Dia 168

Ame quem você é hoje e a mulher que você está se tornando! Admire o seu processo.

Dia 169

Vamos supor que alguém fez um comentário sobre o corpo da sua amiga e ela ficou triste. O que você diria a ela? A sua resposta é o que você deve fazer para si mesma quando alguém opinar sobre você.

Dia 170

Você é perfeita porque é imperfeita, e é linda porque é única.

Dia 171

Quantos padrões de beleza diferentes você já viu ao longo da sua vida? Corpo de modelo, corpo de panicat, corpo de Instagram... Entenda que padrões de beleza mudam para que você queira sempre mudar o seu corpo e gerar lucro pra indústria da beleza e da estética.

Dia 169

Você não PRECISA mudar o seu corpo, você só precisa mudar seu olhar sobre ele. Depois que você mudar seu olhar sobre o seu corpo, você PODE mudar o seu corpo, se você QUISER. Mas mude por amor e mude por você.

Dia 170

Saiba que aquela pessoa com a qual você se compara também tem suas inseguranças, não é porque você não sabe das inseguranças da outra pessoa que ela não tem.

Dia 171

Seja paciente com seus processos, com suas mudanças e suas evoluções.

Dia 172

Se concentre na única coisa que somos capazes de controlar: o hoje, o aqui e o agora. Lembre-se que o passado passou e não está mais sob o nosso controle. E entenda que o futuro que você quer depende primeiramente do seu presente, por isso é preciso focar no hoje.

Dia 173

Você é maravilhosa demais para tentar se encaixar em padrões, sua beleza está acima dos padrões!

Dia 174

Tudo que o seu sonho precisa é que você confie em si mesma para realizá-lo.

Dia 175

Para se manter autoconfiante é super importante sempre lembrar (e se orgulhar) das suas conquistas: todas elas, sejam as pequenas ou as grandes conquistas. Reconhecer as suas conquistas serve como um lembrete de que você é capaz e serve como um combustível para você acreditar ainda mais na sua capacidade de alcançar o que você deseja.

Dia 176

Quem se apaixona por si mesma não tem adversários nem rivais.

Dia 177

Se o padrão de beleza atual fosse o seu corpo, você ainda iria querer mudá-lo?

Dia 178

Você não vai alcançar o seu sonho se os outros acreditarem em você, só vai alcançar se você acreditar em si mesma. Não adianta nada os outros acreditarem em você, se a única pessoa que realmente precisa acreditar, não acredita: você!

Dia 179

A gente nunca para de se transformar e o nosso corpo também não. Assim como nós, nosso corpo é cíclico.

Dia 180

O amor que você tanto procura, talvez seja o amor-próprio.

Dia 181

Lembre-se que você não sabe dos privilégios que a outra pessoa tem e também não sabe o que ela enfrentou para alcançar o que conquistou. Por isso, não compare seus bastidores com o palco dos outros e não meça seu tempo com o tempo dos outros. Além disso: lembre-se que não estamos em uma competição.

Dia 182

Antes de querer cuidar dos outros, antes de querer cuidar do mundo, você precisa cuidar de você mesma.

Dia 183

Repete comigo: meu padrão é me amar e me admirar todos os dias.

Dia 184

Quando você estiver com medo de não tentar algo novo, lembre-se que se você não fizer por você, ninguém fará. E mesmo que não saia como você esperava, saiba que é sempre melhor “se arrepender” do que fez, em vez de se arrepender do que não fez. Você só vai saber se tentar!

Dia 185

Por que querer ter o corpo que você vê no Instagram, se você poder ser única sendo você? Você é real e imperfeitamente perfeita.

Dia 186

Nada nunca será digno de permanecer em sua vida se não te faz bem.

Dia 187

Reserve uns minutos para se olhar no espelho e se admirar. Diga para o seu reflexo pelo menos 3 qualidades, características suas que você gosta. “Mas Luana, eu não tenho 3 qualidades que eu goste em mim”. Tem sim! Sabe por quê? Você não vai se olhar no espelho como está acostumada, procurando sempre “defeitos”. Neste exercício e em todas as próximas vezes que você se olhar no espelho, você vai se olhar com olhos de amor, se admirando.

Dia 188

O universo só vai conspirar a seu favor se antes de mais nada você acreditar em si mesma

Dia 189

Você nasceu pra ser real e não perfeita.

Dia 190

Praticar autorrespeito também é impor o respeito das outras pessoas com você.

Quando você se respeita de fato, passa a ser mais seletiva nas relações, nas pessoas que você quer que façam parte da sua vida. Você também se impõe mais, já que sabe que a sua opinião deve ser respeitada e não aceita certas atitudes que antes aceitava.

Dia 191

Você não deve mudar pra ser aquilo que esperam de você. Só mude para se tornar a mulher que VOCÊ quer ser.

Dia 192

Seja a maior fã das suas conquistas, só você sabe o quanto foi difícil.

Dia 193

Você tem praticado os 3 tipos de autocuidado?

- Autocuidado físico: cuidar da saúde do seu corpo, praticar exercícios físicos, cuidar da alimentação e ter boas noites de sono.
 - Autocuidado mental/emocional: cuidar da saúde mental, respeitar os seus sentimentos, buscar terapia.
 - Autocuidado social: estar perto de pessoas que você gosta e que te fazem bem. E também se afastar de pessoas tóxicas.
-

Dia 194

Amar a si mesma é um romance que dura para sempre.

Dia 195

Seu sonho é possível desde que você acredite nele e em você.

Dia 196

Você vai comprar um presente para si mesma. Pode ser uma roupa, uma lingerie, uma cesta, um docinho, pode ser algo até bem simples, como um açaí, um chocolate, enfim, qualquer coisa que você goste. Você vai encomendar isso e pedir que escrevam um papel com algum recado legal, como por exemplo: “para uma mulher incrível”, “para alguém que eu amo e admiro”. Calma, você pode fingir que está enviando para uma outra pessoa na hora de pedir para fazerem esse bilhete, hahahah. Então quando chegar o que você comprou, seja no mesmo dia ou depois de alguns dias, vai receber junto esse recado cheio de amor feito por você, para você. Se você optar por comprar um chocolate, por exemplo, escreva o bilhete para si mesma também.

Dia 197

Você é a única responsável pela sua felicidade e pela vida que você deseja ter

Dia 198

Deixa eu te contar uma coisa: se você for magra, vai ter alguém pra te criticar, se for gorda também. Se você não tiver faculdade, vão te julgar. Se você tiver pós graduação, mestrado e doutorado, vão te julgar também. Então não absorva comentários tóxicos e foque somente em ser o que VOCÊ quiser.

Dia 199

Está tudo bem não estar bem todos os dias. Momentos ruins não te definem. Dias ruins acabam. Se acolha sempre.

Dia 200

É muito melhor seguir o seu caminho imperfeito do que tentar seguir perfeitamente o caminho do outro.

Dia 201

Entenda que nem sempre as coisas saem conforme planejamos e está tudo bem! E entenda que todo mundo pode errar (e erra) e que isso é absolutamente normal! Quando acontecer, não se culpe. Veja como esse erro pode te ensinar e foque apenas em melhorar. Um dia de cada vez!

Dia 202

Você não precisa mudar nada em você, porque cada detalhe seu te torna essa mulher única.

Dia 203

A mulher dos meus sonhos sou eu mesma.

Dia 201

Refleta sobre o seguinte: o que você continua fazendo que te faz mal, e que você sabe que depende de você mudar essas atitudes? E a quais situações você continua se submetendo mesmo que elas te façam mal?

Dia 202

Lembre-se de se colocar em primeiro lugar, você é a pessoa mais importante da sua vida.

Dia 203

Não se compare com aquilo que o outro escolheu mostrar para você.

Dia 204

Não odeie seu corpo, ele não tem culpa por terem ensinado você a odiá-lo, por terem feito você achar que ele não era bonito, que não estava dentro do padrão, e querer mudá-lo a qualquer custo. Da mesma forma que ensinaram você a odiá-lo, você pode aprender a amá-lo, ele é sua casa, é seu melhor amigo, ele faz parte de quem você é e te permite viver.

Dia 205

Se você acordou se achando maravilhosa hoje, quero te dizer uma coisa: se acha mesmo, porque você é uma deusa, é incrível e inspiradora.

Dia 206

Escolha onde você quer estar e com quem quer estar.

Dia 207

Você já deve ter visto a frase “quem ama cuida”. Você cuida de quem você ama, você se preocupa com essa pessoa, você gosta de fazer ela feliz e ver essa pessoa bem, certo? E é exatamente esse cuidado que você deve ter com você.

Dia 208

A maior alegria não é ir atrás do que não temos, mas valorizar o que temos. Isso também é autoaceitação.

Dia 209

Você só vai saber se tentar, e tá tudo bem não acertar de primeira.

Dia 210

Chegou a hora de você substituir todas as suas crenças limitantes, pensamentos negativos e todos os julgamentos cruéis que você tem (ou te induziram a ter) sobre você mesma, e começar a se enxergar com amor! Você é linda, você é capaz, você não é o que os outros dizem e não precisa se encaixar em nenhum padrão.

Dia 211

Eu entendo que nem tudo está sob o meu controle e não vou carregar pesos desnecessários.

Dia 212

Quem tem boa autoestima não precisa provar o seu valor para ninguém, porque ela mesma reconhece o seu valor e isso basta.

Dia 213

Pegue um papel e escreva 10 qualidades suas e 5 limitações que você quer melhorar. Depois, peça pra duas pessoas (ex: namorado e amiga) falarem 5 qualidades sobre você e anote nesse papel também. É incrível saber como pessoas que gostam da gente enxergam qualidades que muitas vezes não percebemos, porque estamos ocupadas procurando defeitos em nós mesmas. Então cole o papel no seu espelho para ler todos os dias.

Dia 214

Saia do piloto automático e tome consciência do momento que você está vivendo hoje e de como você se sente.

Dia 215

Todo dia é uma nova oportunidade de se tratar com mais amor.

Dia 216

Escreva uma carta falando de si mesma em terceira pessoa, comece assim: Gostaria de te apresentar uma pessoa muito especial para mim. Ela se chama..... O que mais me orgulha nela é..... Ela é única porque..... O que ela precisa para sentir mais amor por si mesma e aumentar sua autoestima é deixar de.....

Leia essa carta sempre que for preciso.

Dia 217

São os pequenos passos que te levam a lugares distantes, confie na sua caminhada.

Dia 218

Seja a mulher que você precisava ter por perto quando ainda era uma menina.

Dia 219

Pense sobre o seu momento atual de vida, os desafios que você está enfrentando e os objetivos que você têm. Agora faça o seguinte exercício: em um papel, divida duas partes, na primeira parte você vai escrever tudo aquilo que está no seu controle e que é de sua responsabilidade. Na segunda parte você vai colocar o que não está sob o seu controle, para se libertar desse peso e focar somente no que você é responsável.

Dia 220

Seu corpo não te define, ele é cíclico, ele se transforma e isso é incrível.

Dia 221

Siga sem pressa, sinta o processo, respeite o seu ritmo.

Dia 222

Não se cobre tanto. Cada um tem o seu tempo, suas necessidades. Cada um faz uma coisa melhor ou mais rápido que os outros e ao mesmo tempo cada um tem suas limitações. Não somos robôs e não vivemos no automático. Não somos “programados” para sermos todos iguais e termos a mesma produtividade, logo: não se compare.

Dia 223

Repete comigo “prometo me amar e me respeitar todos os dias da minha vida”.

Dia 224

Não tente ser alguém e acabar se esquecendo de ser você mesma.

Dia 225

Quando você se ama: você se conhece, tem uma visão positiva de si mesma, vive consciente do que é importante ter em sua vida hoje, se responsabiliza pela sua felicidade, se aceita, confia em si mesma, não tem medo de ser você mesma, se respeita, se cuida e se prioriza.

Dia 226

Lembre-se sempre que você não precisa mudar para ser amada por outra pessoa.

Dia 227

Corpo ideal é onde existe uma mulher com autoestima saudável e saúde mental em dia.

Dia 228

Se respeitar é entender que determinadas questões fogem do seu alcance e ultrapassam o limite das suas capacidades, e está tudo bem.

Dia 229

Parabéns, você está fazendo o melhor que pode. Reconheça isso!

Dia 230

Acolha a menina que você foi e viva a mulher que você é hoje.

Dia 231

Normalize corpo reais, começando pelo seu.

Dia 232

Quando eu entendi que fui ensinada a me odiar e passei a me aceitar, percebi que nunca teve nada de errado comigo, a beleza sempre esteve em todas as singularidades do meu corpo. E ele estava ali esperando que eu o enxergasse com o amor que ele merece.

Dia 233

Se inspirar não é se comparar. Se inspirar é algo saudável e que nos faz bem. Comparação faz mal para a autoestima e para a saúde mental.

Dia 234

Seja uma boa companhia para si mesma. Todas as outras são temporárias.

Dia 235

Regra dos 5 minutos para identificar uma pessoa tóxica: se a pessoa comentar sobre algo que você pode mudar em 5 minutos, como por exemplo, uma sujeira no dentro, um batom borrado, ela está sendo gentil. Agora, se ela comentar sobre algo que você não pode mudar em 5 minutos, como o seu cabelo, seu peso, algo no seu corpo, ela está sendo tóxica.

Dia 236

Não é besteira se pra você é importante.

Dia 237

Existem os finais felizes e os finais necessários.

Dia 238

Acorde a mulher adormecida dentro de você.
Aquele que se aceita, se ama, confia em si
mesma e não tem medo de ser quem é.

Dia 239

Nunca perca a sua essência, a vida é sobre o que
você é e nunca sobre o que acham de você.

Dia 240

Seja você o seu maior compromisso.

Dia 241

Liberte-se de tudo que te impede de ver quem
você é de verdade.

Dia 242

Acolha quem você foi e reconheça que o que você foi no passado não representa mais quem você é agora.

Dia 243

Tudo começa a dar certo quando você cria o hábito de acreditar em si mesma.

Dia 244

Que você se ame a ponto de ser feliz só.

Dia 245

Repete comigo: eu sou quem eu estou pronta para ser agora.

Dia 246

Eu me perdoo por ter me permitido sofrer por tanto tempo e por ter dito a mim mesma que eu não merecia ser feliz.

Dia 247

Não permita que as pessoas te tratem mal só porque você as ama.

Dia 248

Unfollows necessários para a sua autoestima e saúde mental: pare de seguir quem mostra uma vida perfeita que não existe e um corpo perfeito que também não existe sem photoshop.

Pare de seguir quem faz com que você se sinta mal por ser quem você é e faz com que você queira ter outro corpo que não seja o seu.

Dia 249

Eu me perdoo por ter sido uma versão de mim que não enxergava a mulher que eu enxergo - e sou hoje. Essa mulher que sempre esteve ali, mas precisava ser libertada dentro de mim.

Dia 250

Eu me perdoo por todas as vezes que me olhei com olhar de ódio e por todas as vezes que evitei me olhar no espelho simplesmente para não enxergar quem eu era de verdade.

Dia 251

Eu me perdoo por todas as vezes que fui cruel comigo mesma, me comparando com outras mulheres, outros corpos, outras vidas, outras histórias e outras conquistas.

Dia 252

Eu me perdoo por todas as vezes que duvidei de mim e por todas as vezes que eu disse para mim mesma que eu não iria conseguir, mesmo sem sequer ser tentado. Eu me perdoo por todas as vezes que ignorei as minhas vitórias e foquei apenas em me cobrar.

Dia 253

Eu me perdoo por todas as vezes que me deixei de lado, colocando os outros como prioridade. Eu me perdoo por todas as vezes que deixei de dizer não por medo de não ser aceita.

Dia 254

Eu me perdoo por todas as vezes que dei ouvidos a comentários e críticas sobre meu corpo e sobre a minha vida, e absorvi eles como verdade.