



# 5 rituais de autocuidado para encontrar o amor próprio



## o que você vai aprender nesse ebook?

Bem-vindx ao nosso ebook. Com oferecimento da True Care Cosméticos e da True Body Store apresentamos o ebook "5 Rituais de Autocuidado para encontrar o amor próprio", um material digital com cinco receitas de rituais fáceis que irão te proporcionar momentos de relaxamento e contemplação. Nosso principal objetivo é fazer com que você compreenda a importância destes pequenos momentos e consiga aplicá-los semanalmente para entrar numa jornada positiva em busca do amor próprio.

## o que você vai encontrar nesse ebook?

Neste ebook você encontrará descrições detalhadas de rotinas (ou rituais, como chamamos aqui) de autocuidado holísticas, isto é, que contempla todo o ser: corpo, mente, espírito e emoções. Cada um destes rituais servirá para um propósito específico e você poderá fazê-los quando julgar melhor, sempre observando com atenção o que seu corpo e coração precisam.

**muito obrigada por estar aqui. esse material foi preparado com muito carinho para você.**

**vamos aos rituais? :)**



ritual para  
revigoração

esse é um ritual de beleza bem **simples, barato e antigo**. provavelmente você já ouviu alguma matriarca da sua família falar sobre isso. trata-se de uma **escovação a seco**, que nada mais é que uma **esfoliação** barata e sustentável para ativar seu sistema linfático e livrar seu corpo de toxinas.

### o que você vai precisar

- Uma **escova com cerdas naturais** ou uma **bucha vegetal** (exclusiva para esse fim e totalmente seca);
- Um **óleo, creme ou mousse corporal**.

### como fazer?

Dê preferência para fazê-lo pela manhã já que você se sentirá revitalizada após a escovação.

Sempre faça **movimentos rotacionais** - Não faça movimentos para frente e para trás, se esfregando, para não se machucar. Comece pela sola dos pés, subindo para as pernas e após glúteos. Para as mãos, comece entre os dedos, depois as palmas das mãos, seguindo pelo braço no sentido de suas axilas dá-lhe reforço nesta direção, onde há muitos nódulos linfáticos, e ombros. Em seguida, escove sobre o peito, muito suavemente, em direção ao coração e às axilas. Na região do estômago, faça mais movimentos circulares. Depois, comece a escovar a a partir da base das costas, em direção ao pescoço e queixo.

Nossa indicação é repetir os movimentos sobre as mesmas área de **3 a 5 vezes**. Onde houver mais inflamações - como celulites, faça um pouquinho mais. Se a pele ficar muito vermelha, faça os movimentos mais suaves.

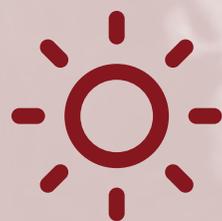
Tome seu banho normalmente e finalize aplicando um hidratante em abundância. Nossa sugestão é o **Mousse Corporal da True Care**, que além de **hidratação profunda**, também contém óleo essencial de ylang ylang e jasmim, proporcionando **vitalidade e relaxamento**.

### pontos importantes

Evite fazer se a sua pele está muito sensível, com **alergias** ou **descamações**.

**Não use** as escovas e buchas **no rosto**.

Sempre **consulte seu dermatologista** para esclarecer maiores dúvidas.



# ritual para dias tranquilos

essa é uma meditação simples para **iniciar seu dia**. você não precisará criar um grande momento para fazê-la, exatamente porque queremos que você inclua **diariamente na sua rotina**. a meditação nada mais é que um exercício de foco e concentração que promove **relaxamento físico** e **equilibra o psicológico** de quem pratica. a seguir, você receberá informações básicas de como começar a meditar.

Nós precisamos nos atentar a um fator super importante: **a qualidade do local que você a pratica**. Para que a seja única, é importante que sua casa esteja tranquila, confortável e limpa. Nossa dica é **fazer logo ao acordar**, que é quando nossa casa costuma ser mais silenciosa.

### o que você vai precisar

- Um local **calmo, tranquilo e confortável**;
- **Almofadas ou travesseiro**;
- **Velas e/ou incensos**.



### os benefícios da meditação diária são

- **Redução do estresse** e sentimentos de depressão, ansiedade e raiva;
- **Ajuda a controlar** melhor os **pensamentos**;
- **Dá vitalidade** e aumenta a **energia**;
- Proporciona sensações de **calma, paz e equilíbrio**.

### como fazer?

Primeiramente, **organize e limpe o ambiente**. Se você for fazer no seu quarto logo cedo, arrume a cama, por exemplo. Deixe as janelas abertas para entrar ar fresco.

#### Vamos começar?

Separe um momento tranquilo. Se quiser, você pode acender velas e incensos para que a imersão seja completa. Sente-se numa posição confortável. Se necessário, use a almofada ou travesseiro. O que você precisa fazer é fechar os olhos e respirar. Só isso! **Preste atenção na sua respiração**, inspiree expire vagarosamente, observando como o ar entra em sua narina e percorre seu corpo. Para intensificar, você pode concentrar-se em diferentes partes do corpo, dos pés a cabeça ou vice-versa.

Para relaxar uma parte do corpo, basta trazê-la para consciência, pense nela e veja como você consegue controlá-la melhor.

O tempo para meditação é determinado por você. Inicie com meditações mais curtas e com o tempo aumente.

**sabemos que inicialmente é difícil meditar, nossa mente tenta sair daquele momento com distrações a todo momento. mas, não pense que por isso você está fazendo errado, pelo contrário, a meditação é uma técnica, e quanto mais você fizer, melhor aprimorado será.**

Mas se ainda assim parece impossível, deixe os pensamentos fluírem pela sua mente. Porém seja apenas um observador: não julgue e não se envolva, apenas deixe que passem.



**banho de ervas  
para elevar  
o amor próprio**

esse ritual é um banho de ervas para você **se apaixonar por si mesma**, pelo seu corpo, sua essência, suas qualidades, seus defeitos, suas ideias e por tudo aquilo que a faz ser única.

**ao contrário do que imaginam, esse tipo de banho não é uma simpatia, mas sim, uma forma de se conectar com os elementos da natureza, que trará mais confiança e energia.**

### o que você vai precisar

- 2 litros de água fervida;
- 1 punhado de pétalas de violeta;
- 1 punhado de folhas de hibisco;
- 1 punhado de pétalas novas de rosa vermelha;
- 7 cravos-da-índia;
- 1 punhado de jasmim.



### como fazer?

Coloque a água no fogão numa panela grande, quando atingir a fervura desligue e acrescente todos os outros ingredientes.

Tampe e deixe esfriar. Coe e jogue apenas o líquido **do pescoço para baixo**. Metade na **frente** do corpo e metade **atrás**. Tome esse banho preferencialmente durante o dia e simplesmente ame-se!

Para finalizar, refresque-se usando a **Água Hidratante da True Care** que contém água de coco, chá verde e camomila com óleos essenciais de jasmim e ylang ylang, passe no rosto e no cabelo e sinta a fragrância refrescante!

Vista sua roupa favorita, e curta sua própria companhia.

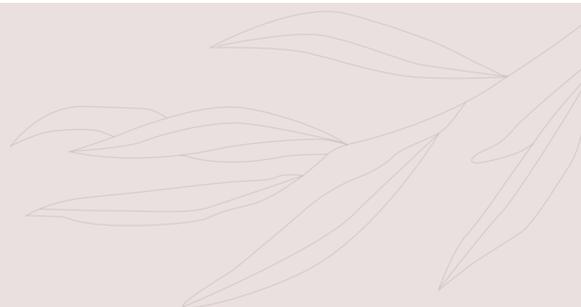


**ritual  
noturno para  
realinhamento**

para **reabastecer** e conseguir ter uma **noite mais tranquila**, nossa sugestão de ritual para a noite é um momento íntimo consigo mesma.

### o que você vai precisar

- **Chuveiro ou banheira;**
- **Velas e/ou uma iluminação baixa;**
- **Música tranquila;**
- **Livro;**
- **Óleo para massagem.**



### como fazer?

**Relaxe com pouca iluminação:** Deixe seu banheiro com pouca iluminação para ajudar a relaxar. Para isso use velas, que também podem ser aromáticas, ou uma iluminação mais fraca.

**Ouçã algo inspirador, respire fundo, visualize o dia indo embora com a água:** Durante o banho escute algo que te acalme, algum som da natureza ou uma playlist que lhe traga uma sensação de paz. Faça respirações longas e profundas enquanto a água cai sobre seu corpo, visualizando que ela está lavando todo o estresse do dia.

**Massageie seu corpo com uma loção:** Após o banho, faça uma automassagem em seu corpo. Nossa sugestão é usar o Óleo Magnífico da True Care, que contém semente de uva, macadâmia e rosa mosqueta, o aroma e textura irão te levar para um momento de indulgência. Imagine esse momento como um carinho em você mesma após um dia exaustivo.

**Crie uma sensação sagrada e relaxante ao redor de sua cama:** Continue com a luz baixa em seu quarto, deixe perto da sua cama pedras e objetos de te energizam.

**Leia algumas páginas de um livro inspirador para mudar sua mentalidade e humor:** ler apenas algumas páginas é o suficiente para concentrar sua perspectiva antes de adormecer. E também é uma ótima ajuda para conseguir se desligar do celular.

**Termine o dia com uma meditação guiada:** Encontre a ideal para para você. Escutar uma meditação guiada antes de adormecer traga paz a calma para uma noite tranquila.



# ritual de amor próprio

**a maioria de nós procura o amor nos lugares errados,** inconscientemente ou não, olhamos para os outros ao nosso redor e esperamos que eles cumpram um papel que caiba apenas a nós: nos amar profundamente e incondicionalmente. sabemos que é um longo caminho até o **amor próprio**, então selecionamos um ritual para ajudá-la a se conectar, curar e voltar ao alinhamento com tudo o que você realmente é.

### o que você vai precisar

- Diário, caderno ou agenda;
- Cristal de **quartzo rosa**;
- Um **presente** para você mesma;
- Óleo essencial de **ylang ylang**;
- **Esfoliante Corporal e Mousse Corporal**;
- **Velas e incensos**.



### como fazer?

**Prepare seu presente:** Antes do seu ritual, escolha o presente perfeito para você. Algo que você sempre desejava, mas deixou para outro momento. Selecione um lindo papel de embrulho, um laço e embrulhe seu presente com cuidado.

**Prepare seu espaço:** Antes de começar seu ritual, certifique-se de que seu espaço esteja aberto e convidativo para você. Acenda velas ou incenso e respire fundo algumas vezes para ajudá-lo a entrar no momento presente. Inale o óleo essencial de ylang ylang, desperta a sensualidade, aumenta a autoestima e autovalorização.

**Banho relaxante:** Você pode usar um cosméticos naturais, que além de serem melhores para o meio ambiente, também te ajudam a se conectar com a natureza. Usar um sabonete bem aromático, fazer uma esfoliação na pele e depois usar um hidratante potente.

**Nossas sugestões:** Mousse Corporal da True Care feito com Manteiga de Karité e Tapioca e Cristais Esfoliantes da True Care feito com Manteiga de Karité, Açúcar Mascavo e Sal. Ambos irão te fazer parar e prestar atenção na sua pele e no seu corpo.

**Escreva uma carta de amor para si mesma:** Após o banho, volte para o ambiente que preparou e sente-se para escrever uma carta de amor para si mesma. Aqui estão algumas maneiras de começar:

- Eu te amo porque...
- Estou tão orgulhosa que você...
- Você demonstrou resiliência na maneira como você...
- Sinto muito por...
- Eu quero curar...
- Quero passar mais tempo com você...
- Você merece...
- Eu amo o jeito que você...

**Guarde esta carta depois de escrevê-la, como faria com uma carta que outra pessoa lhe envia.** Leia sempre que estiver precisando de uma motivação para se amar mais.

**Abra seu presente:** Termine seu ritual abrindo o presente que você deu a si mesmo e preste atenção nesta sensação gostosa que você causou em si mesma.



**sabemos que tudo o que é novo em nossa rotina leva um tempo para a adaptação. mas acredite, os benefícios serão muitos. o autocuidado não é uma prática em que você pode simplesmente fazer uma vez e não fazer nunca mais, as práticas de autocuidado são práticas por um motivo.**

E se você chegou até aqui gostando de tudo o que leu, **queremos te apoiar a criar um momento contemplativo apenas seu.** Obrigada por nos acompanhar, e para mais dicas e informações estamos disponíveis em nossos canais de comunicação e claro, sempre aberta para mais bate papo sobre se cuidar e se amar.

saiba mais sobre nós :)

[truebodystore.com.br](http://truebodystore.com.br)

[truecarecosmeticos.com.br](http://truecarecosmeticos.com.br)

siga-nos no instagram:

[@truebodystore](https://www.instagram.com/truebodystore)

[@truecarecosmeticos](https://www.instagram.com/truecarecosmeticos)

