
RÁDIO LEVEZA

AUTOCUIDADO EM TRÊS PASSOS

por Andréia Janecek

Para ouvir o programa no Spotify, [clique aqui](#).
Para ouvir o programa pelo YouTube, [clique aqui](#).



COMO PODEMOS NOS CUIDAR DE VERDADE?

Para que o autocuidado seja completo, precisamos buscar englobar nesse cuidado o nosso corpo, mente e espírito.

Não se enganem: não é necessário nada mirabolante, como um dia de spa, para cultivarmos um tempo de autocuidado. Na verdade, como explico no programa, esse tempo é muito mais simples do que muitas vezes imaginamos! :)

“Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário da Espírita Santa que habita em vocês, que lhes foi dado por Deus, e que vocês não são de si mesmos?”

I CORINTIOS 6:19

CUIDANDO DO CORPO, MENTE E ESPÍRITO

CORPO: preparar suas próprias refeições e nutrir seu corpo com bons alimentos; exercitar-se (escolhendo uma atividade de que você goste); vestir-se de uma forma que te deixe à vontade.

MENTE: consumir apenas conteúdo rico; ter boas conversas (e buscar boas amizades); usar a sua criatividade com intencionalidade.

ESPÍRITO: tempo de quietude; leitura bíblica; oração.

