Coisas legais pra fazer quando estiver triste (ou não)

- [ ] APRENDA UMA RECEITA NOVA
- [ ] DIA DE AUTO-CUIDADO (HIDRATAR O CABELO, SKINCARE, SPA DOS PÉS...)
- [ ] DECORE SEU PLANNER, BUJO OU DIÁRIO
- [ ] FAÇA EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO
- [ ] ESCREVA UMA CARTA À MÃO PRA ALGUÉM ♥
- [ ] SE ALONGUE ANTES DOS ESTUDOS OU HOME OFFICE
- [ ] FAÇA BOLINHO DE CHUVA
- [ ] DÊ UMA PAUSA DAS REDES SOCIAIS
- [ ] ESCREVA 10 COISAS PELAS QUAIS VOCÊ É GRATE
- [ ] FAÇA UMA VIDEOCHAMADA COM SEUS AMIGOS
- [ ] FOTOGRAFE PEQUENAS COISAS QUE TE FAZEM FELIZ
- [ ] REASSISTA UM FILME QUE VOCÊ AMA
- [ ] APRENDA UMA COREOGRAFIA NO YOUTUBE
- [ ] OUÇA NOSSA PLAYLIST NO SPOTIFY

PESQUISE POR " PARA OUVIR QUANDO ESTIVER TRISTE (OU NÃO)
OU USE O LINK HTTPS://SPOTI.FI/39H8AVW

Powered by Gravitando