

Edito.

Você já parou para pensar qual é o maior desafio enfrentado pelos cabeleireiros em todo o mundo? A resposta pode surpreendê-lo: a saúde mental.

Para compreender plenamente os desafios de saúde mental que eles enfrentam, ouvimos mais de 5 milhões de conversas online de profissionais de cabelo e conduzimos uma pesquisa com 1500 especialistas em 6 países. Ao percorrer o globo, constatamos que não existem programas existentes para apoiar os profissionais de cabelo em relação à sua saúde mental.

Apresentamos o Head Up, o programa de saúde mental da L'Oréal Professionnel, dedicado aos profissionais de cabelo.

Desenvolvemos o Head Up Keys, um programa educacional que auxilia os profissionais de cabelo a aprenderem como priorizar e cuidar de sua saúde mental.

Nosso objetivo? Treinar 100.000 profissionais de cabelo até 2025.

Aproveite a jornada.

A close-up photograph of a woman with short blonde hair, wearing a dark blue ribbed shirt, adjusting a client's dark hair. She is looking intently at her work. The background is a brightly lit salon with recessed ceiling lights.

**Você apoia seus
clientes e a gente
apoia você.**



HeadUp

PARA A SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA BELEZA

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL
PARIS

L'Oréal Professionnel apresenta sua causa: Head Up

O **primeiro** programa
de saúde mental feito
pelo pro para o pro.

**L'Oréal
Professionnel
criou o Head
Up Keys para
endereçar a
saúde mental e
bem estar dos
profissionais de
cabelo.**

Nossos Anfitriões.



Hayley Jepson.
Colorista e Terapeuta.
L'Oréal Professionnel Paris.



Daniel Mason Jones.
Cabeleireiro e Business Coach.
L'Oréal Professionnel Paris.

Seu treinamento para saúde mental
Head Up Keys aqui.



Esse caderno é seu e esperamos que ele sirva como um guia durante sua jornada de saúde mental.



Sinais.

Entendendo os sinais para que você possa se ajudar e ajudar os outros com desafios de saúde mental.



Estigma.

Se sentir à vontade para se permitir ser ajudado para cuidar da sua saúde mental.



Três pilares do bem-estar.

1/Corpo.
2/Mente.
3/Social.

DESENVOLVA RESILIÊNCIA

Saúde física.

Movimento.
Nutrição.
Hidratação.

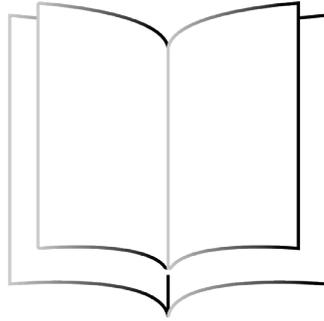
Estabelecendo limites.

Com clientes, colegas de trabalho e gerentes.

Ambiente de trabalho saudável.

Comunicação clara e com Segurança Psicológica.





Por que manter um diário?

Pesquisas mostram que manter um diário pode te ajudar:

- Reduz estresse mental e ansiedade.
- Um meio para você se expressar.
Processar e gerenciar seus sentimentos de forma positiva e saudável.
- Identificar, acompanhar e atingir seus objetivos.

Mantenha um diário de saúde mental para focar, superar traumas e buscar crescimento pessoal. Uma ferramenta poderosa para gerenciar emoções e encontrar equilíbrio. Comece a transformar sua vida hoje mesmo.

Sua jornada diária.

PART I

Episódios Head Up Keys.



**Entender
porque a
saúde mental
importa.**



**Aprenda
estratégias de
bem-estar para
o seu dia a dia.**



**Construa um
ambiente
de trabalho
saudável
estabelecendo
limites.**

Para cada episódio, a estrutura do seu diário será assim:



Hora do autocuidado.

Preencha a seção de autorreflexão **antes** de assistir.



Assista ao episódio.



Preencha a seção de autorreflexão **durante e após** assistir.



Hora do autocuidado.

PARTE II

Sua rotina de autocuidado.

Faça dessa rotina uma jornada de longo prazo.

Preencha seu
check-up
semanal.

Meu check-up semanal. Data: _____

[CONQUISTAS DA SEMANA]

[APRENDIZADOS DA SEMANA]

[REVISÃO DE GRATIDÃO]

3 things I am grateful for:

1. _____
2. _____
3. _____

[CHECKLIST DE AUTOCUIDADOS]

Outras atividades de autocuidado:

[INTENÇÕES DA PRÓXIMA SEMANA]

Objetivos profissionais: Prioridades: _____

Objetivos pessoais: Prioridades: _____

[COISAS QUE AMO/ PROJETOS FELIZES]

[IDEIAS DE AUTOCUIDADO]

[MODO DA PRÓXIMA SEMANA]

Meu check-up diário.

Data: _____

[SENTIMENTOS E PENSAMENTOS]

[REVIEW DA GRATIDÃO]

1. Hoje sou grato por: _____

2. _____

3. _____

[SUCESSOS DO DIA]

3 coisas que me realizaram:

1. _____
2. _____
3. _____

[APRENDIZADOS]

[ATIVIDADES DE AUTOCUIDADO DE HOJE]

3

Preencha
seu check-up
diário.



Acesse a versão para impressão dessas páginas aqui.

[Episódio 1]

Saúde mental importa.

Se familiarize com sua saúde mental e sintomas comuns.



ANTES DE ASSISTIR

O que saúde mental significa para você?

.....

.....

.....

.....

Como você muda sua maneira de pensar se as coisas não estão funcionando para você?

.....

.....

.....

.....

ASSISTA AO PRIMEIRO EPISÓDIO AQUI



“Saúde mental é importante para os cabeleireiros porque nós somos literalmente uma esponja que recebe toda essa energia.”

**— Min Kim,
Especialista de balayage.**

ENQUANTO VOCÊ ASSISTE



Refleta e anote qualquer desafio com sua saúde mental que você possa ter tido recentemente ou no passado.

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

APÓS ASSISTIR



Agora, é hora de colocar em prática tudo que aprendemos. Você consegue conectar a palavra ao seu significado correto?

Conecte os pontos.

_____ faz você se sentir triste, desencorajado, ou desesperançoso, sobre seu passado, presente ou futuro. Impacta sua habilidade de focar e pensar nos desafios da vida cotidiana. Alguém com _____ pode não compreender o motivo desses sentimentos que podem durar por semanas ou até meses.

ESTRESSE

_____ acontece quando você está sobrecarregado, emocionalmente sugado e incapaz de continuar tocando suas demandas de trabalho. _____ descreve o esgotamento do físico ou emocional, normalmente como resultado de um estresse ou frustração prolongados. E _____ afeta sua saúde mental se você não a abordar.

ANSIEDADE

DEPRESSÃO

_____ é uma reação do estresse. Mas pode se tornar mais duradoura e crônica. É a persistência do sentimento de medo ou extrema preocupação. _____ não tratada ou estresse persistente pode ser debilitante.

BURNOUT

_____ é a resposta de uma situação, pessoa ou interação. Alguém _____ pode ser uma coisa boa. Realmente ajuda nosso corpo e nossa mente a focar e performar. Agir _____ acontece dentro de alguns minutos até horas de um evento. _____ crônica dura por um longo período de tempo indo e voltando.

[EPISÓDIO 2]

Autocuidado

Descubra 3 pilares de autocuidado:
o corpo, a mente e o social.



ANTES DE ASSISTIR

O que autocuidado significa para você?

.....

.....

.....

.....

O que você faz para gerir seu estresse e proteger seus níveis de energia?

.....

.....

.....

.....

ASSISTA AO SEGUNDO EPISÓDIO AQUI



ENQUANTO ASSISTE

Escreva abaixo 1 ou 3 hábitos saudáveis que você gostaria de implementar e especificar como você planeja executá-los.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

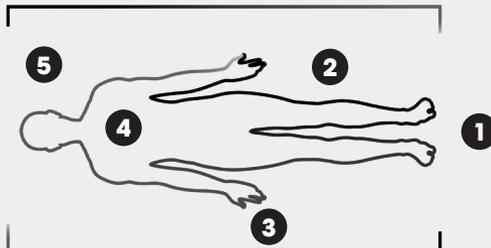
.....

.....

Escreva abaixo 1 dica de autocuidado para cada um dos pilares que você queira começar:

Corpo.	Mente.	Social.
.....
.....
.....
.....

Agora vamos começar o raio-x do corpo.



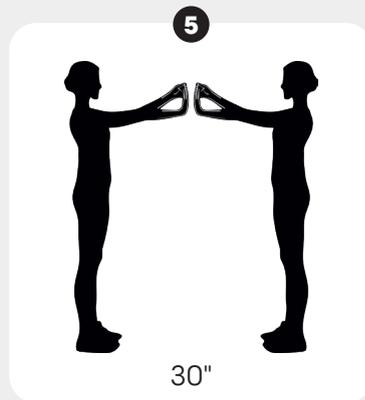
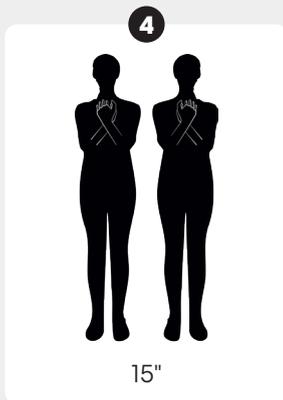
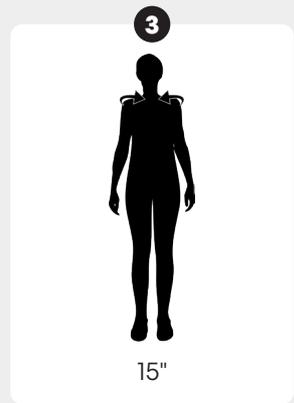
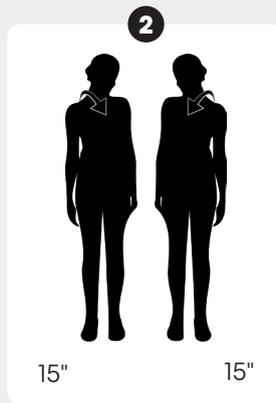
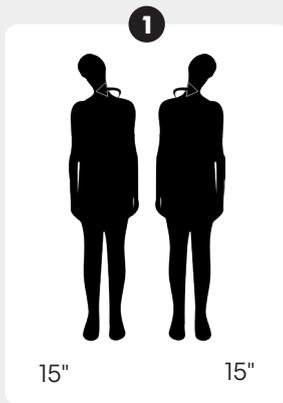
DEPOIS DE ASSISTIR

Você aprendeu que cuidado do corpo é sobre:



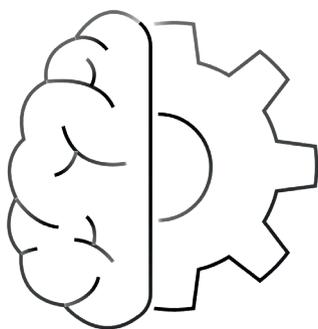
75% das doenças ocupacionais dos cabeleireiros são "musculoskeletal disorders" (MSDs).

Mesmo se você passar longas horas no salão, ainda existem algumas formas de trazer movimento para sua rotina.



Criar uma rotina de autocuidado vai ajudar você acalmar seu sistema nervoso e construir força interior.

Você já tem uma das melhores ferramentas para acalmar seus sistemas nervosos: sua respiração.

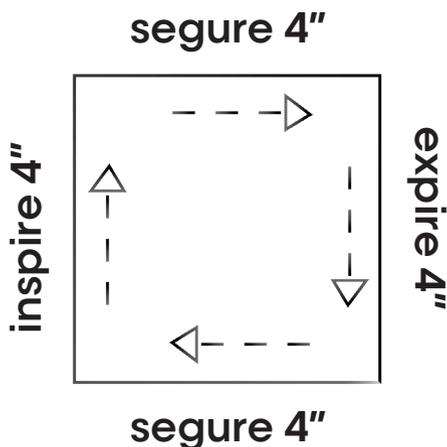


Conforme você aprendeu no episódio 2, seu bem-estar mental e emocional são a chave para ajudar você a gerir melhor os estresses da rotina.

Respirar estimula o "Nervo Vagus". Esse nervo é responsável por acalmar órgãos como coração, do sistema digestivo, sistema imune. Além de auxiliar no humor e sono.

Você aprendeu diferentes maneiras de usar a respiração e a meditação...

Vamos praticar a caixa de respiração:



[EPISÓDIO 3]

Impondo limites.

Aprenda como impor limites aos clientes e colegas de trabalho.



ANTES DE ASSISTIR

Tire um momento para refletir sobre as interações que você tem com suas clientes.

.....

.....

.....

.....

Na sua opinião, como deveria ser um ambiente de trabalho saudável?

.....

.....

.....

.....

ASSISTA AO TERCEIRO EPISÓDIO AQUI



“É muito importante termos uma boa cultura corporativa baseada em respeito, consideração mútua e suporte gerencial.”

**— André Märtens,
Dono de salão.**

[1ª parte]

Impor limites com os clientes.



ENQUANTO ASSISTE

Escreva abaixo um ou dois exemplos de interação com os clientes que você mais gosta. Aqui são as coisas que você mais gosta sendo um cabelereiro.

Escreva abaixo um ou dois exemplos de interações estressantes que você costume ter com seus clientes.

Escreva abaixo um ou dois posicionamentos que você utiliza para lidar com as situações acima.

"Uma boa maneira de começar é impondo suas políticas de trabalho. Crie um briefing the uma página expondo sua maneira de trabalhar. Isso permite que as pessoas saibam o que esperar de maneira prévia, e como resultado evita mal-entendidos."

**— Daniel Mason Jones,
Cabeleireiro e Coach de negócios.**

APÓS ASSISTIR



Agora, anote ações que você pode rodar no salão para criar uma cultura saudável.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

No episódio 3, você aprendeu sobre diversas dicas para melhorar o ambiente físico do seu salão.

Ambiente físico: anote pelo menos 5 práticas físicas e ergonômicas para você implementar no seu salão.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Agora é sua vez de escrever sobre sua jornada de elevação pessoal. Ela começa hoje.

Políticas de trabalho para clientes.

Estabelecer limites e proteger a sua saúde mental e o seu negócio significa também decidir o que é aceitável para você quando se trata de política para clientes. Se os seus clientes conhecerem as suas políticas desde o início, isso ajudará a evitar conversas difíceis e estressantes. Pense no que funciona para você na sua empresa e crie uma política com a qual se sinta confortável.

POLÍTICA DE ATRASO PARA CLIENTES

Exemplo:

- Queremos informá-lo(a) que, caso haja atrasos de mais de 10/15/20 minutos após o horário marcado, poderemos não conseguir realizar o serviço completo.
- Reservamos também o direito de considerar o cancelamento do seu horário caso não tenhamos tempo para efetuar o serviço.

Nossa recomendação:

Seja coerente na aplicação da sua política de atrasos. Se a sua política diz aos clientes que eles podem se atrasar até 10/15/20 minutos, você deve sempre cumprir essa regra.

POLÍTICAS DE CANCELAMENTO

Exemplo:

- A nossa política de cancelamento é de 48/24 horas. Se houver cancelamento após este prazo, o valor do serviço será cobrado.
- Gostaríamos também de lembrar que a mudança de opinião sobre um serviço no dia, por exemplo, a escolha de não cortar o cabelo, será considerada um cancelamento tardio.

Nossa recomendação:

Quanto à política de clientes atrasados, é importante proteger a sua empresa mantendo-se consistente com a sua política de cancelamento. É necessário manter essa regra para cada cliente.

MARCAÇÃO DE HORÁRIO

Exemplo:

- Nós aceitamos marcação de horário através do nosso sistema de reservas ou pela linha oficial do salão.
- Toda e qualquer mudança no seu horário deve ser feito através do nosso sistema de reservas.
- Se você precisar falar com o salão/comigo diretamente, ligue para a linha oficial do salão durante o horário comercial ou entre em contato através do email ou whatsapp.

Nossa recomendação:

Trabalhar com um sistema de reservas ajuda você a ter um maior controle administrativo da operação. Deixar claro para os clientes como você prefere ser contactado irá impedir que você receba mensagens por qualquer canal de comunicação. Decida como quer receber suas marcações e cancelamentos na sua agenda e informe os seus clientes.

POLÍTICA DE TESTE

Exemplo:

- A sua saúde e segurança são importantes para nós. É importante que todos os clientes façam teste de mecha e de pele antes de marcar uma coloração.

Nossa recomendação:

É muito importante que os clientes compreendam a sua política de testes, por isso, consulte o seu seguro e informe os seus clientes o que tem que ser feito.

Meu check-up semanal.

Data:

[CONQUISTAS DA SEMANA]

-
-
-
-

[APRENDIZADOS DA SEMANA]

-
-
-
-

[REVISÃO DE GRATIDÃO]

3 things I am grateful for...

1.
2.
3.

[HUMOR E PENSAMENTOS]

.....

.....

.....

.....

.....

[CHECKLIST DE AUTOSCUIDADOS]



Outras atividades de autocuidado:

.....

[INTENÇÕES DA PRÓXIMA SEMANA]

Objetivos profissionais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

Objetivos pessoais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

[COISAS QUE AMO/ PROJETOS FELIZES]

-
-
-
-

[IDEAIS DE AUTOCUIDADO]

.....
.....
.....
.....

[MOOD DA PRÓXIMA SEMANA]

.....
.....
.....

Meu check-up diário.

Data:

[SENTIMENTOS E PENSAMENTOS]

.....
.....
.....
.....
.....

[REVIEW DA GRATIDÃO]

Hoje sou grato por..

1.
2.
3.

[SUCESSOS DO DIA]

3 coisas que me realizaram:

1.
2.
3.

[APRENDIZADOS]

.....
.....
.....
.....

[ATIVIDADES DE AUTOCUIDADO DE HOJE]

.....
.....
.....

Cut this quote and keep it as a daily reminder.

Esse é seu
lembrete da
manhã de
que você é
capaz de lidar
com qualquer
coisa que essa
semana trouxer
para você.

— Desconhecido.

Meu check-up semanal.

Data:

[CONQUISTAS DA SEMANA]

-
-
-
-

[APRENDIZADOS DA SEMANA]

-
-
-
-

[REVISÃO DE GRATIDÃO]

3 things I am grateful for...

1.
2.
3.

[HUMOR E PENSAMENTOS]

.....

.....

.....

.....

.....

[CHECKLIST DE AUTOSCUIDADOS]



Outras atividades de autocuidado:

.....

[INTENÇÕES DA PRÓXIMA SEMANA]

Objetivos profissionais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

Objetivos pessoais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

[COISAS QUE AMO/ PROJETOS FELIZES]

-
-
-
-

[IDEAIS DE AUTOCUIDADO]

.....
.....
.....
.....

[MOOD DA PRÓXIMA SEMANA]

.....
.....
.....

Meu check-up diário.

Data:

[SENTIMENTOS E PENSAMENTOS]

.....

.....

.....

.....

.....

[REVIEW DA GRATIDÃO]

Hoje sou grato por..

1.
2.
3.

[SUCESSOS DO DIA]

3 coisas que me realizaram:

1.
2.
3.

[APRENDIZADOS]

.....

.....

.....

.....

[ATIVIDADES DE AUTOCUIDADO DE HOJE]

.....

.....

.....

Corte esta citação e guarde-a como um lembrete diário.

Pequenas
coisas podem
transformar
seu dia.

— Desconhecido.

Meu check-up semanal.

Data:

[CONQUISTAS DA SEMANA]

-
-
-
-

[APRENDIZADOS DA SEMANA]

-
-
-
-

[REVISÃO DE GRATIDÃO]

3 things I am grateful for...

1.
2.
3.

[HUMOR E PENSAMENTOS]

.....

.....

.....

.....

.....

[CHECKLIST DE AUTOSCUIDADOS]



Outras atividades de autocuidado:

.....

[INTENÇÕES DA PRÓXIMA SEMANA]

Objetivos profissionais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

Objetivos pessoais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

[COISAS QUE AMO/ PROJETOS FELIZES]

-
-
-
-

[IDEAIS DE AUTOCUIDADO]

.....
.....
.....
.....

[MOOD DA PRÓXIMA SEMANA]

.....
.....
.....

Meu check-up diário.

Data:

[SENTIMENTOS E PENSAMENTOS]

.....

.....

.....

.....

.....

[REVIEW DA GRATIDÃO]

Hoje sou grato por..

1.
2.
3.

[SUCESSOS DO DIA]

3 coisas que me realizaram:

1.
2.
3.

[APRENDIZADOS]

.....

.....

.....

.....

[ATIVIDADES DE AUTOCUIDADO DE HOJE]

.....

.....

.....

Corte esta citação e guarde-a como um lembrete diário.

Pare de se
cobrar. Você
não consegue
controlar tudo,
deixe rolar.

— Desconhecido.

Meu check-up semanal.

Data:

[CONQUISTAS DA SEMANA]

-
-
-
-

[APRENDIZADOS DA SEMANA]

-
-
-
-

[REVISÃO DE GRATIDÃO]

3 things I am grateful for...

1.
2.
3.

[HUMOR E PENSAMENTOS]

.....

.....

.....

.....

.....

[CHECKLIST DE AUTOSCUIDADOS]



Outras atividades de autocuidado:

.....

[INTENÇÕES DA PRÓXIMA SEMANA]

Objetivos profissionais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

Objetivos pessoais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

[COISAS QUE AMO/ PROJETOS FELIZES]

-
-
-
-

[IDEAIS DE AUTOCUIDADO]

.....
.....
.....
.....

[MOOD DA PRÓXIMA SEMANA]

.....
.....
.....

Meu check-up diário.

Data:

[SENTIMENTOS E PENSAMENTOS]

.....

.....

.....

.....

.....

[REVIEW DA GRATIDÃO]

Hoje sou grato por..

1.
2.
3.

[SUCESSOS DO DIA]

3 coisas que me realizaram:

1.
2.
3.

[APRENDIZADOS]

.....

.....

.....

.....

[ATIVIDADES DE AUTOCUIDADO DE HOJE]

.....

.....

.....

Corte esta citação e guarde-a como um lembrete diário.

Não perca a
esperança.
Nunca se
sabe o que
o amanhã
poderá trazer.

— Desconhecido.

Meu check-up semanal.

Data:

[CONQUISTAS DA SEMANA]

-
-
-
-

[APRENDIZADOS DA SEMANA]

-
-
-
-

[REVISÃO DE GRATIDÃO]

3 things I am grateful for...

1.
2.
3.

[HUMOR E PENSAMENTOS]

.....

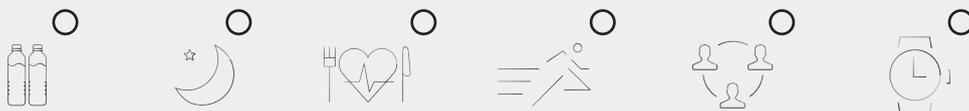
.....

.....

.....

.....

[CHECKLIST DE AUTOSCUIDADOS]



Outras atividades de autocuidado:

.....

[INTENÇÕES DA PRÓXIMA SEMANA]

Objetivos profissionais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

Objetivos pessoais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

[COISAS QUE AMO/ PROJETOS FELIZES]

-
-
-
-

[IDEAIS DE AUTOCUIDADO]

.....
.....
.....
.....

[MOOD DA PRÓXIMA SEMANA]

.....
.....
.....

Meu check-up diário.

Data:

[SENTIMENTOS E PENSAMENTOS]

.....

.....

.....

.....

.....

[REVIEW DA GRATIDÃO]

Hoje sou grato por..

1.
2.
3.

[SUCESSOS DO DIA]

3 coisas que me realizaram:

1.
2.
3.

[APRENDIZADOS]

.....

.....

.....

.....

[ATIVIDADES DE AUTOCUIDADO DE HOJE]

.....

.....

.....

Corte esta citação e guarde-a como um lembrete diário.

**Pensar positivo
não é sobre
ignorar seus
problemas.
É sobre ter
confiança
na sua
capacidade de
lidar com eles.**

— Desconhecido

Meu check-up semanal.

Data:

[CONQUISTAS DA SEMANA]

-
-
-
-

[APRENDIZADOS DA SEMANA]

-
-
-
-

[REVISÃO DE GRATIDÃO]

3 things I am grateful for...

1.
2.
3.

[HUMOR E PENSAMENTOS]

.....

.....

.....

.....

.....

[CHECKLIST DE AUTOSCUIDADOS]



Outras atividades de autocuidado:

.....

[INTENÇÕES DA PRÓXIMA SEMANA]

Objetivos profissionais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

Objetivos pessoais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

[COISAS QUE AMO/ PROJETOS FELIZES]

-
-
-
-

[IDEAIS DE AUTOCUIDADO]

.....
.....
.....
.....

[MOOD DA PRÓXIMA SEMANA]

.....
.....
.....

Meu check-up diário.

Data:

[SENTIMENTOS E PENSAMENTOS]

.....
.....
.....
.....
.....

[REVIEW DA GRATIDÃO]

Hoje sou grato por..

1.
2.
3.

[SUCESSOS DO DIA]

3 coisas que me realizaram:

1.
2.
3.

[APRENDIZADOS]

.....
.....
.....
.....

[ATIVIDADES DE AUTOCUIDADO DE HOJE]

.....
.....
.....

**Faça uma
escolha diária
de não levar as
coisas para o
pessoal.**

— Desconhecido.

Meu check-up semanal.

Data:

[CONQUISTAS DA SEMANA]

-
-
-
-

[APRENDIZADOS DA SEMANA]

-
-
-
-

[REVISÃO DE GRATIDÃO]

3 things I am grateful for...

1.
2.
3.

[HUMOR E PENSAMENTOS]

.....

.....

.....

.....

.....

[CHECKLIST DE AUTOSCUIDADOS]



Outras atividades de autocuidado:

.....

[INTENÇÕES DA PRÓXIMA SEMANA]

Objetivos profissionais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

Objetivos pessoais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

[COISAS QUE AMO/ PROJETOS FELIZES]

-
-
-
-

[IDEAIS DE AUTOCUIDADO]

.....
.....
.....
.....

[MOOD DA PRÓXIMA SEMANA]

.....
.....
.....

Meu check-up diário.

Data:

[SENTIMENTOS E PENSAMENTOS]

.....
.....
.....
.....
.....

[REVIEW DA GRATIDÃO]

Hoje sou grato por..

1.
2.
3.

[SUCESSOS DO DIA]

3 coisas que me realizaram:

1.
2.
3.

[APRENDIZADOS]

.....
.....
.....
.....

[ATIVIDADES DE AUTOCUIDADO DE HOJE]

.....
.....
.....

**Tenha cuidado
com o que você
aceita. Você
acaba ensinando
as pessoas como
te tratar.**

— Desconhecido.

Meu check-up semanal.

Data:

[CONQUISTAS DA SEMANA]

-
-
-
-

[APRENDIZADOS DA SEMANA]

-
-
-
-

[REVISÃO DE GRATIDÃO]

3 things I am grateful for...

1.
2.
3.

[HUMOR E PENSAMENTOS]

.....

.....

.....

.....

.....

[CHECKLIST DE AUTOSCUIDADOS]



Outras atividades de autocuidado:

.....

[INTENÇÕES DA PRÓXIMA SEMANA]

Objetivos profissionais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

Objetivos pessoais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

[COISAS QUE AMO/ PROJETOS FELIZES]

-
-
-
-

[IDEAIS DE AUTOCUIDADO]

.....
.....
.....
.....

[MOOD DA PRÓXIMA SEMANA]

.....
.....
.....

Meu check-up diário.

Data:

[SENTIMENTOS E PENSAMENTOS]

.....

.....

.....

.....

.....

[REVIEW DA GRATIDÃO]

Hoje sou grato por..

1.
2.
3.

[SUCESSOS DO DIA]

3 coisas que me realizaram:

1.
2.
3.

[APRENDIZADOS]

.....

.....

.....

.....

[ATIVIDADES DE AUTOCUIDADO DE HOJE]

.....

.....

.....

**Quando estiver
prestes a
desistir, tente se
lembrar porque
começou.**

— Desconhecido.

Meu check-up semanal.

Data:

[CONQUISTAS DA SEMANA]

-
-
-
-

[APRENDIZADOS DA SEMANA]

-
-
-
-

[REVISÃO DE GRATIDÃO]

3 things I am grateful for...

1.
2.
3.

[HUMOR E PENSAMENTOS]

.....

.....

.....

.....

.....

[CHECKLIST DE AUTOSCUIDADOS]



Outras atividades de autocuidado:

.....

[INTENÇÕES DA PRÓXIMA SEMANA]

Objetivos profissionais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

Objetivos pessoais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

[COISAS QUE AMO/ PROJETOS FELIZES]

-
-
-
-

[IDEAIS DE AUTOCUIDADO]

.....
.....
.....
.....

[MOOD DA PRÓXIMA SEMANA]

.....
.....
.....

Meu check-up diário.

Data:

[SENTIMENTOS E PENSAMENTOS]

.....
.....
.....
.....
.....

[REVIEW DA GRATIDÃO]

Hoje sou grato por..

1.
2.
3.

[SUCESSOS DO DIA]

3 coisas que me realizaram:

1.
2.
3.

[APRENDIZADOS]

.....
.....
.....
.....

[ATIVIDADES DE AUTOCUIDADO DE HOJE]

.....
.....
.....

**Se rodeie
de pessoas
positivas.**

— Desconhecido.

Meu check-up semanal.

Data:

[CONQUISTAS DA SEMANA]

-
-
-
-

[APRENDIZADOS DA SEMANA]

-
-
-
-

[REVISÃO DE GRATIDÃO]

3 things I am grateful for...

1.
2.
3.

[HUMOR E PENSAMENTOS]

.....

.....

.....

.....

.....

[CHECKLIST DE AUTOSCUIDADOS]



Outras atividades de autocuidado:

.....

[INTENÇÕES DA PRÓXIMA SEMANA]

Objetivos profissionais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

Objetivos pessoais:

.....
.....
.....

Prioridades:

.....
.....
.....

[COISAS QUE AMO/ PROJETOS FELIZES]

-
-
-
-

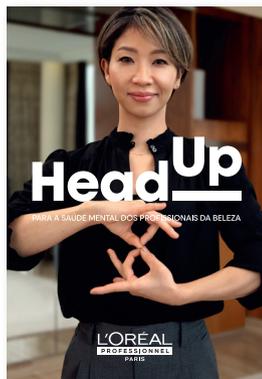
[IDEAIS DE AUTOCUIDADO]

.....
.....
.....
.....

[MOOD DA PRÓXIMA SEMANA]

.....
.....
.....

Esse pode ser o fim do seu caderno Head Up mas é o início da sua jornada de bem-estar.



Faça parte do movimento, compartilhe o sinal com
#HeadUp e #LorealPro e marque
@lorealpor_education_brasil.

Estamos aqui por você!

