



PDF IMPRIMIBLE
EN CATALÀ

31 dies d'autocura + 31
targetes d'afirmacions positives

@monspetits & @laiagasol.psicologia



31 dies D'AUTOCURA

1 Comença un diari i escriu el que sents o has fet avui



2 Surt a fer una volta sent conscient del teu entorn



3 Escriu 3 coses per les que sentis gratitud avui



4 Pensa en alguna cosa que vulguis aconseguir i els passos per aconseguir-ho



5 Balla la teva cançó preferida tal com la sents



6 Perdona't per les males decisions del passat



7 Prova una nova recepta



8 Parla-li a aquest/a amic/ga que fa temps has d'escriure



9 Practica estiraments conscients, centrant-te en cada moviment



10 Dóna't permís per fer una migdiada reparadora



11 Escriu totes les coses que se't donen bé (no te'n deixis cap)



12 Tria un oli essencial i inhala profundament



13 Deixa anar el control i permet que les coses flueixin una mica



14 Fes-te una infusió i llegeix un llibre



15 Pensa en el passat i escriu 3 coses de les quals estiguis orgullós/a



16 Prepara una mescla de confort amb olis essencials



17 Fes una cosa que et vingui molt de gust



18 Fes alguna classe suau de ioga online



19 Mira la teva sèrie preferida i distreu la teva ment



20 Atura't i escolta els sons del teu voltant



21 Pren un llarg i agradable bany calent



22 Atura't 2 minuts per respirar de forma conscient



23 Parla't de forma amable a tu mateix/a



24 Surt a descobrir un nou lloc



25 Escriu les teves pròpies afirmacions positives



26 Prova una meditació guiada durant 10 minuts



27 Escolta la teva playlist preferida i no facis res més



28 Pinta o dibuixa enfocant-te en cada traç i detall.



29 Activa't amb allò que vols aconseguir



30 Escriu post-its motivadors per tota la casa



31 Adona't del camí recorregut i com de lluny





31 dies

D'AUTOCURA

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
		29	30	31		

31

**AFIRMACIONS
POSITIVES**

per al teu benestar

REPETEIX:

EL MEU
ESFORÇ TÉ UN
IMPACTE
POSITIU EN ELS
ALTRES



REPETEIX:

ÉS VÀLID
PRIORITZAR EL
MEU BENESTAR



REPETEIX:

NO HO HE DE
FER TOT
PERFECTE



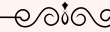
REPETEIX:

LA MEVA
PACIÈNCIA ÉS
UN REGAL, TANT
PER A MI COM
PER ALS QUI
M'ENVOLTEN



REPETEIX:

RECONEC ELS
MEUS ÈXITS,
GRANS I
PETITS



REPETEIX:

ESTÀ BÉ
DEMANAR
AJUDA QUAN
LA NECESSITO



REPETEIX:

ESTIC CREANT
RECORDS
VALUOSOS
CADA DIA



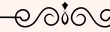
REPETEIX:

LA MEVA
ENERGIA
IMPORTA TANT
COM LA DELS
ALTRES



REPETEIX:

SÓC UNA FONT
DE CALMA I
ESTABILITAT



REPETEIX:

NO M'HE DE
COMPARAR
AMB NINGÚ; EL
MEU CAMÍ ÉS
ÚNIC



REPETEIX:

SÓC CAPAÇ
D'ENFRONTAR
QUALSEVOL
DESAFIAMENT
QUE AVUI
SORGEIXI



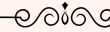
REPETEIX:

AVUI EM
PERMETO
GAUDIR D'UN
MOMENT PER A
MI



REPETEIX:

ÉS VÀLID DIR
"NO" PER
PROTEGIR LA
MEVA PAU



REPETEIX:

HO ESTIC FENT
EL MILLOR QUE
PUC, I AIXÒ ÉS
SUFICIENT



REPETEIX:

EL MEU TEMPS
I ENERGIA SÓN
VALUOSOS; ELS
INVERTEIXO
AMB SAVIESA



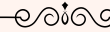
REPETEIX:

ESTÀ BÉ FER
UN DESCANS;
ME'L MEREIXO



REPETEIX:

ESTIC CREANT
UN AMBIENT
SEGUR I PLE
D'AMOR



REPETEIX:

ESTIC
CONNECTADA
AMB LA MEVA
INTUÏCIÓ I
CONFIO EN LES
MEVES DECISIONS



REPETEIX:

PUC FER
FRONT A
AQUEST DIA
AMB CALMA I
CONFIANÇA



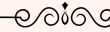
REPETEIX:

AVUI TRIO
TROBAR
L'ALEGRIA A
LES PETITES
COSES



REPETEIX:

ESTIC PRESENT
PER ALS
MOMENTS QUE
REALMENT
IMPORTEN



REPETEIX:

ESTIC
CONSTRUINT UNA
LLAR PLENA DE
RECORDS
FELIÇOS



REPETEIX:

CADA DIA ÉS UNA
OPORTUNITAT
PER COMENÇAR
DE NOU



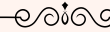
REPETEIX:

EL MEU COS ÉS
FORT I MEREIX
EL MEU
RESPECTE I
CURA



REPETEIX:

ESTIC APRENENT
A DEIXAR ANAR
ALLÒ QUE NO
PUC CONTROLAR



REPETEIX:

SÓC SUFICIENT
TAL COM SÓC
EN AQUEST
MOMENT



REPETEIX:

M'ENVOLTO DE
PERSONES I
ENERGIES QUE
EM NODREIXEN
I EM DONEN
SUPORT



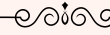
REPETEIX:

RECONEC I
AGRAEIXO
TOTES LES
COSES BONES
QUE TINC



REPETEIX:

ESTIC CREANT
UNA VIDA QUE
REFLECTEIX ELS
MEUS VALORS I
SOMNIS



REPETEIX:

LA MEVA PAU
INTERIOR ÉS LA
MEVA PRIORITAT
I M'ESFORÇO PER
PROTEGIR-LA



REPETEIX:

ESTIC
APRENENT A
DIR "NO"
QUAN ALGUNA
COSA NO EM
BENEFICIA



ESCRIU LES TEVES PRÒPIES AFIRMACIONS:

REPETEIX:

Empty rectangular box for writing affirmations.



@monspetits

REPETEIX:

Empty rectangular box for writing affirmations.



@monspetits

REPETEIX:

Empty rectangular box for writing affirmations.



@monspetits

REPETEIX:

Empty rectangular box for writing affirmations.



@monspetits



Este imprimible está pensado para uso doméstico o en clase. Usándolo, aceptas no copiar, reproducir o cambiar ningún contenido, excepto para tu propio uso no comercial. No está permitido redistribuir el contenido de mis descargas en su totalidad o en parte, por ningún motivo. Si se trata de una plantilla editable, aceptas modificarla para tu propio uso personal sin fines comerciales.

Si encontraste este pdf en un sitio que no sea monspetits.com, monspetits.etsy.com, instagram.com/laiagasol.psicologia o instagram.com/monspetits, se está utilizando en violación de nuestros derechos de autor. Por favor, envíanos un mensaje si ves esto.

Por favor, no enlaces directamente al pdf en línea (las personas deben poder visitar nuestro sitio web, nuestra tienda o nuestra cuenta de Instagram para obtener el pdf).

Gracias por aceptar nuestros términos y condiciones y feliz aprendizaje.

¡Esperamos que disfrutes mucho este imprimible o esta plantilla! Si te gusta, nos encantaría que compartieras los siguientes enlaces con otras personas que pudieran estar interesadas:

- Instagram de Laia: [instagram.com/laiagasol.psicologia](https://www.instagram.com/laiagasol.psicologia)
- Instagram de Monspetits: [instagram.com/monspetits](https://www.instagram.com/monspetits)
- Blog: monspetits.com
- Tienda de Etsy: [monspetits.etsy.com](https://www.etsy.com/shop/monspetits)

Esta obra se encuentra bajo una licencia Creative Commons.

This work is under a Creative Commons Licence.

Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>