

Checklist: Organizando seus hobbies e paixões

Descoberta

- Liste hobbies que você ama ou deseja experimentar
- Identifique o que te dá prazer e sensação de tempo bem vivido

Tempo

- Mapeie sua semana e encontre intervalos disponíveis
- Estabeleça horários fixos para seus hobbies
- Comece com pequenas doses diárias (15 a 30 min)

Espaço físico

- Escolha um cantinho fixo ou móvel para seu hobby
- Organize os materiais de forma prática e acessível
- Deixe o ambiente inspirador e acolhedor

Comunicação e limites

- Avise sua família sobre esse momento de autocuidado
- Crie um ritual ou rotina em torno do hobby
- Diga 'não' ao que interfere negativamente nesse tempo

Manutenção e adaptação

- Mantenha um diário de ideias ou progresso
- Adapte o hobby conforme sua fase de vida
- Evite cobranças: o prazer está acima da perfeição