

Lista drobnych self-care

1. Wypisz swoje marzenia i powieś tę listę na widocznym miejscu.
2. Medytuj.
3. Zrób sobie gorącą kąpiel.
4. Weź głęboki wdech, następnie wydech. Powtórz.
5. Załóż dziennik wdzięczności.
6. Tańcz!
7. Ugotuj coś zdrowego, zjedz w spokoju.
8. Obudź się godzinę szybciej niż zwykle.
9. Posprzątaj dom.
10. Posprzątaj komórkę.
11. Włącz odgłosy natury, np. deszczu, lasu, oceanu.
12. Idź na spacer, oczywiście najlepiej wśród natury.
13. Zaczynaj czytać książkę. Taką, jaką lubisz. Strona po stronie.
14. Nazbieraj / kup świeże kwiaty.
15. Otwórz szeroko okna, przewietrz dom.
16. Zrób sobie domowe SPA.
17. Uśmiechnij się do siebie w lustrze.
18. Wykonaj kilka prostych ćwiczeń rozciągających.
19. Zdrzemnij się.
20. Zrób coś dobrego dla innych ludzi.
21. Umów się na badania kontrolne.
22. Uczesz się.
23. Szukaj sposobów, aby pobyć sama z sobą.
24. Poczytaj afirmacje.
25. Przytul siebie.
26. Proś o pomoc. Szukaj rozwiązań, a nie problemów.
27. Wypij ciepłą herbatę lub szklankę wody z cytryną.
28. Połóż się nogami do góry, opartymi o ścianę.
29. Zapal świeczkę zapachową.
30. Zaczynaj uprawiać sport, który lubisz.