



Lista Self Care

Spisuj
swoje cele

Zadbaj
o
nawodnienie
ciała

Jedz zdrowe
i odżywcze
posiłki

Spaceruj,
spaceruj,
spaceruj

Pobądź w
samotności

Śpij min. 8h
dziennie

Medytuj
min. 5 minut
dziennie

Stwórz
playlistę na
wyciszenie

Ugotuj swoje
ulubione
danie

Naucz się
czegoś
nowego

Nie
włączaj
TV na noc

Stosuj
zimny
prysznic

Spaceruj po
lesie, łące,
parku

Zacznij pisać
dziennik

Wprowadź
codzienne
ćwiczenia

Docień
siebie!

Skup się na stopniach przed sobą,
a nie na całych schodach.