

lista dbania o siebie

tydzień	pn	wt	śr	cz	pt	sb	nd
pamiętaj, by zadbać o siebie i swoje zdrowie							
ćwicz, jedz zdrowo i wysypiaj się							
stosuj relaksację: medytację lub głębokie oddychanie							
rozmawiaj z bliskimi i przyjaciółmi							
wyznaczaj realne cele i zarządzaj czasem							
rób rzeczy, które sprawiają Ci radość							
korzystaj z profesjonalnego wsparcia							
ogranicz media społecznościowe							
rób przerwy od pracy, by odpocząć							
notatki		cele					