

moje menu self-care

CODZIENNE RYTUAŁY

Proste rzeczy, które mogę robić codziennie, by czuć się spokojnie i dobrze ze sobą.

- ☐ PORANNE ROZCIĄGANIE I GŁĘBOKI ODDECH
- ☐ PIĆ WODĘ Z SAMEGO RANA, JESZCZE PRZED KAWĄ
- ☐ WYJŚĆ NA ZEWNĄTRZ CODZIENNIE, NAWET NA KILKA MINUT
- ☐ ZAPISAĆ JEDNO ZDANIE WDZIĘCZNOŚCI
- ☐ ZAPALIĆ ŚWIECZKĘ PRZY PRACY
- ☐ PRZYTULIĆ BLISKĄ OSOBĘ, ZWIERZĘ ALBO SIEBIE!
- ☐ UNIKAĆ EKRANÓW PRZED SNEM

COTYGODNIOWY RESET

Małe rytuały, które pomagają mi zresetować energię i być w kontakcie z tym, co ważne.

- ☐ NIEDZIELNA KĄPIEL LUB DŁUGI PRYSZNIC
- ☐ POSPRZĄTAĆ JEDNĄ MAŁĄ PRZESTRZEŃ
- ☐ UGOTOWAĆ ULUBIONE DANIE
- ☐ ZADZWONIĆ LUB NAPISAĆ DO BLISKIEJ OSOBY
- ☐ SPĘDZIĆ PORANEK BEZ TELEFONU
- ☐ ZAPISAĆ, CZEGO SIĘ NAUCZYŁAM W TYM TYGODNIU
- ☐ ZAPLANOWAĆ COŚ, NA CO CZEKAM

MIESIĘCZNE PRZYJEMNOŚCI

Drobne celebracje i chwile luksusu, które przypominają mi, że zasługuję na radość.

- ☐ PÓJŚĆ NA KAWĘ LUB OBIAD SOLO NA MIEŚCIE
- ☐ SPRÓBOWAĆ NOWEGO HOBBY LUB PRZEPISU
- ☐ ODŚWIEŻYĆ TABLICĘ MARZEŃ
- ☐ KUPIĆ KWIATY LUB COŚ CO DAJE KOMFORT
- ☐ NAPISAĆ LIST MIŁOSNY DO SIEBIE
- ☐ WYBRAĆ SIĘ NA MINI WYCIECZKĘ
- ☐ ODPOCZYWAĆ BEZ POCZUCIA WINY