

wyzwanie self-care

miesiąc

rok

idź na godzinny spacer

ćwicz głębokie oddychanie przez 5 minut

wypij rano szklankę wody

spróbuj jogi dla początkujących

posłuchaj ulubionej piosenki

rozciągaj się przez 15 minut

zjedz zdrową przekąskę

medytuj przez 10 minut

zadzwoń do przyjaciela lub rodziny

zdrzemnij się

zrób szybkie porządki

obejrzyj śmieszny filmik

przeczytaj kilka stron książki

zrób krótki trening

napij się kojącej herbaty

spróbuj nowego przepisu

pisz dziennik przez 5 minut

zrób losowy akt życzliwości

weź relaksującą kąpiel

odłącz się od technologii na godzinę

obserwuj zachód lub wschód słońca

zrób mini projekt DIY

powiedz sobie afirmacje

potańcz do ulubionej muzyki

podsumuj swój dzień przed snem

notatki

cele