Każda pora roku jest dobra, aby zadbać o siebie. Każdy dzień służy temu, aby się rozwijać, być bardziej i cieszyć się z swoich zalet, pracować nad słabościami i korzystać z możliwości. Jesienna lista – Zadbam o siebie! Jest propozycją 15 pomysłów na zadbanie o różne sfery swojego życia – ciało, ducha, umysł. To lista- propozycja tego co możesz zrobić dla siebie w jesienne miesiące, korzystaj z niej lub zrób sama swoją.

Jesienna lista – Zadbam o siebie!

1.Wyjście na masaż i chwila odprężenia dla ciała.

2.Aktywność fizyczna 2 razy w tygodniu – basen, rower, bieganie, joga, taniec – co tylko chcesz.

3.Domowe SPA dla swojego ciała – peeling ciała i twarzy, maseczka na włosy i twarz, chwila na odpoczynek.

4.Wieczór z książką, herbatką i ciepłym kocem.

5.Wyjście na rozwojowe warsztaty – rozwój osobisty, hobby, umiejętności, które chcesz zdobyć.

6.Spisanie swoich celów do końca roku.

7.Wieczór z przyjaciółkami/przyjaciółmi – na wesoło!

8.Odpuszczę sobie i bez wyrzutów sumienia spędzę godzinę na nic nie robieniu.

9.Kreatywna dusza – zrobię coś nowe, kreatywnego, sama siebie zaskoczę.

10.Pójdę na spacer – zachwycę się jesienią.

11.Medytacja – spróbuję medytacji, sprawdzę jak to jest. Albo będę dalej praktykować.

12.Przygotuję swoją ulubioną potrawę i zjem ją ze smakiem.

13.Założę dziennik wdzięczności – sprawdzę jak działa.

14.Zweryfikuje swoje relacje – zadbam o te, które są dla mnie ważne. Zamknę te, które mnie niszczą.

15.Dam sobie tyle samoakceptacji ile jestem w stanie. I będzie mi z tym dobrze.