

BALANCE, *baby!*



lista drobnych przyjemności, które pomogą Ci się wyregulować po trudnym dniu.

- zrób sobie selfcare wieczór: odpal świece, weź everything shower i wykonaj pełną rutynę pielęgnacyjną twarzy i ciała
- zorganizuj wieczór tematyczny z bliską Ci osobą!
- wyjdź na spacer offline - wycisz powiadomienia, nie zakładaj słuchawek i skup się na otoczeniu
- zrób brain dump, czyli wypisz wszystko, co Cię męczy – ta technika pozwoli Ci pozbyć się zalegających myśli, które absorbują Twoją głowę
- obejrzyj ulubioną bajkę Disneya – najlepiej z bliską Ci osobą!
- zapisz się na warsztaty ceramiczne
- pozwól sobie na spontaniczne wyjście do kina – tak, można chodzić do kina samemu!
- jeśli wiesz, jaka aktywność fizyczna Cię odpręża, wykonaj ją!
- zrób 15-minutową jogę – przykładowe praktyki znajdziesz na Youtube
- skomplementuj nieznaną osobę na ulicy – tak, Tobie to też poprawi nastrój
- zadzwoń do kogoś ważnego w Twoim życiu i zapytaj co u niego_niej
- zjedz lub wypij coś, co lubisz - może być to comfort food albo ulubiona ciepła herbata
- kup sobie kwiaty w drodze do domu