

Χαίρομαι φορές,
αυτό που χρειάζεσαι είναι να
φροντίσεις ΕΣΕΝΑ.



Ξεκουράσου, ζήτησε βοήθεια ή
κάνε ό,τι σε ηρεμεί και σε
κάνει χαρούμενη όταν
βρίσκεσαι εδώ , όχι εδώ 



Κάποιες ιδέες αυτοφροντίδας



Περιορίσε τον χρόνο μπροστά από οθόνες



Βελτίωσε τις συνθήκες ύπνου



Ξεκίνα ένα χόμπυ ή τέχνη



Διάβασε ένα βιβλίο



Κάνε περίπατο στη φύση



Ξεκίνα να γράφεις τις σκέψεις σου σε ημερολόγιο



Απόλαυσε ένα μπάνιο



Κάνε διαλογισμό



Συνδέσου με αγαπημένα πρόσωπα



Άκουσε μουσική



Χόρεψε

Το βάζο της αυτοφροντίδας



1 Πάρε ένα άδειο βάζο.

2 Γράψε σε χαρτάκι τις αγαπημένες σου ιδέες αυτοφροντίδας.

Tip: Δες προηγούμενη κάρτα

3 Όποτε νιώθεις ότι είσαι αγχωμένη ή λυπημένη ή οι ρυθμοί της καθημερινότητας σε “γωνατίζουν”, τράβηξε ένα από τα χαρτάκια που υπάρχουν στο βάζο και κάνε ό,τι λέει.

Σου φάνηκε ενδιαφέρον;

Μοιράσου την γνώση και την αγάπη σου...



Κάνε
"Like"



Άφησε ένα
σχόλιο








Κάνε μια
κοινοποίηση



Αποθήκευσέ
το



 Βρεφικό Μασάζ – *Infant Massage by Helen*

    *InfantmassagebyHelen*