

# Ιδέες για να δοκιμάσεις τη νέα χρονιά

Συμπλήρωσε όσα θέλεις να δοκιμάσεις τη νέα χρονιά. Δες το σαν μια πρόκληση, και όχι σαν έναν αγώνα που πρέπει να ολοκληρώσεις με κάθε κόστος. Αγκάλιασε τις αποτυχίες σου και κάνε την προσπάθειά σου.



Κάνε ένα ταξίδι που ήθελες από καιρό.



Προσπάθησε να διαβάζεις ένα βιβλίο κάθε μήνα.



Απόλαυσε μια συναυλία ή κάνε μαθήματα μουσικής.



Περπάτησε ξυπόλητη/ος στην παραλία και απόλαυσε τον ήλιο.



Δείξε την αγάπη σου στα αγαπημένα σου πρόσωπα καθημερινά με μικρές πράξεις φροντίδας.



Ακολούθησε το παιδικό σου όνειρο.



Παρακολούθησε ένα σεμινάριο αυτοβελτίωσης ή γονεϊκότητας.



Μάθε τον αγαπημένο σου χορό και χόρευε όσο περισσότερο μπορείς.

**Self-care**  
**IS EMPOWERMENT**

Οργάνωσε την καθημερινή σου αυτοφροντίδα.



**ΜΑΖΙ ΜΕ ΑΓΑΠΗ**

[www.mazimeagapi.com](http://www.mazimeagapi.com)