



День заботы о себе

10 ПРОСТЫХ ДЕЛ, ЧТОБЫ
ВОССТАНОВИТЬСЯ И УДЕЛИТЬ ВРЕМЯ СЕБЕ

- ☐ 1. Выспаться без раннего будильника
- ☐ 2. Приготовить нормальный завтрак, не торопясь
- ☐ 3. Выйти на прогулку без конкретной цели
- ☐ 4. Сделать лёгкую разминку или растяжку
- ☐ 5. Принять долгий душ или ванну
- ☐ 6. Устроить несколько часов без соцсетей
- ☐ 7. Помечтать, глядя на облака
- ☐ 8. Почитать, посмотреть фильм или заняться хобби
- ☐ 9. Приготовить или заказать любимую еду
- ☐ 10. Лечь спать немного раньше обычного