

Забота о себе каждый день

Простые привычки для тела, мыслей
и хорошего самочувствия

Тело

Больше
энергии
в течение
дня



- ☐ Размяться после долгого сидения
- ☐ Не пропускать полноценный приём пищи
- ☐ Выйти на свежий воздух

Ум

Спокойные
мысли
и хорошее
настроение



- ☐ Сделать короткий перерыв без экрана
- ☐ Записать мысль, которая не даёт покоя
- ☐ Практиковать благодарность

Уход

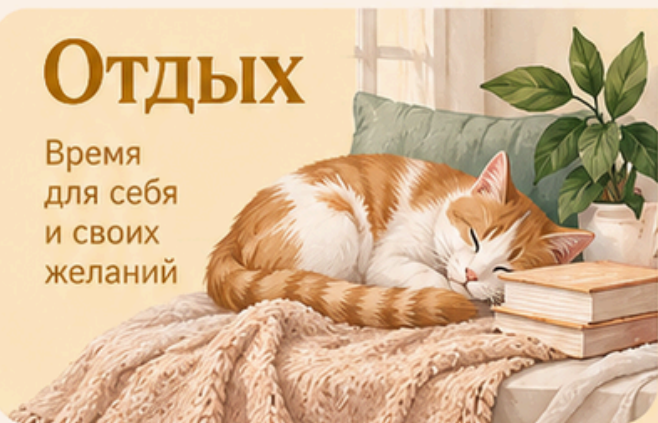
Забота
о себе
с любовью



- ☐ Уделить время уходу за кожей
- ☐ Сделать что-нибудь приятное для тела

Отдых

Время
для себя
и своих
желаний



- ☐ Оставить немного времени без планов
- ☐ Выбрать занятие просто потому, что оно нравится