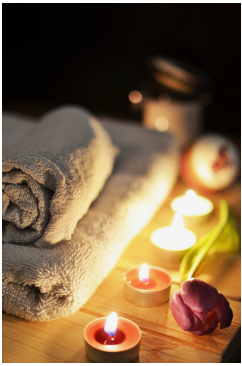
JAK ZADBAĆ O SIEBIE?

Jak już wiesz, dbanie o siebie to jeden z filarów na drodze do zdrowia. Często jest tak, że nie umiemy zadbać o siebie, albo nie mamy pomysłu, co moglibyśmy robić. Dlatego, gdy brakuje Ci weny, co możesz dziś dla siebie zrobić - oto lista pomysłów.

1. **Zrób sobie coś dobrego do picia** - aromatyczna kawa, pyszna herbata z cytryną i imbirem, złote mleko
2. Posłuchaj ulubionej muzyki
3. Możesz również potańczyć :)
4. **Idź na spacer** - to naprawdę relaksujące i oczyszczające zajęcie
5. Poczytaj książkę
6. Pomedytuj przez 5-10 minut
7. **Wypisz 10 rzeczy, w których jesteś super.**
8. Weź prysznic lub kąpiel
9. **Zrób sobie domowe SPA**
10. Kup sobie kwiaty - najlepiej pachnące :)
11. **Porysuj, maluj, pokoloruj coś**
12. Idź na masaż
13. Prześpij się
14. **Opisz swoje uczucia, możesz zacząć pisać pamiętnik**
15. Ugotuj coś dobrego i zjedz ze smakiem



To tylko kilkanaście inspiracji - listę na pewno można powiększych - ogranicza Cię tylko wyobraźnia :)