



Self-care plan

Name

Здраво тяло

- ❖ Излезте навън и вземете от слънчевите лъчи и свежия въздух
- ❖ Вземете топъл душ
- ❖ Отидете на масаж
- ❖ Свалете пантофите си и ходете боси
- ❖ Направете си спа процедури
- ❖ Носете дрехи, които усещате нежни и меки до кожата си
- ❖ Миришете свежи цветя
- ❖ Яжте здравословно, пълноценно и питателно
- ❖ Танцувайте. Можете или не, просто се отдайте на ритъма
- ❖ Правете процедури с морска сол
- ❖ Пийта вода поне 3 пъти на ден
- ❖ Мийте редовно зъбите си
- ❖ Дайте си достатъчно време за сън. Спете много... Часове наред.
- ❖ Практикувайте Йога
- ❖ Упражнявайте се редовно



Здрав ум

- ❖ Пишете
- ❖ Работете
- ❖ Учете
- ❖ Четете книгите, които ви вдъхновяват
- ❖ Учете по 5 думи на езика, който винаги сте искали да знаете
- ❖ Планирайте и следете плановете си
- ❖ Завършвайте започнатите неща
- ❖ Съставяйте списъци със задачите и плановете си
- ❖ Правете упражнения за развиване на ума
- ❖ Мислете позитивно
- ❖ Използвайте утвърждения
- ❖ Вземете си дневна почивка от технологиите.
Определете време всеки ден, в което ще сте напълно откъснати от техниката. Махнете лаптопа, изключете телефона и не проверявайте имейлите си.

Здрав дух

- ❖ Медитирайте
- ❖ Реализирайте креативните си проекти
- ❖ Пуснете си отпускаща музика
- ❖ Запалете свещ
- ❖ Молете се
- ❖ Развивайте интуицията си
- ❖ Водете си дневник
- ❖ Слушайте вътрешните си послания
- ❖ Наслаждавайте се на нищоправенето
- ❖ Канализирайте послания
- ❖ След като се събудите се облейте със светлина- за
защити и свързване





Здрави емоции

- ❖ Благодарете. Благодарете за всичко, което имате и за това, което сте.
- ❖ Обичайте себе си- СЕГА
- ❖ Проявявайте доброта и внимание към другите. Виждайте другите и се отнасяйте с тях така, както искате те да се отнасят с вас.
- ❖ Награждавайте се. Признайте себе си и постиженията си!
- ❖ Спрете да се критикувате. Вие сте добре и сте добър/добра, СЕГА-такава каквато сте!!!
- ❖ Спрете да плашите себе си с ужасни мисли и сцени. Заменете ги с позитивни и ги отминете в момента, в който се появят в главата ви!
- ❖ Работете с огледалото. Поглеждайте се и си казвайте:
 - Обичам те!
 - Какво мога да направя днес за теб?
 - Как мога да те направя щастлива?
- ❖ Гледайте смешни филми и картинки, които ви карат искрено да се забавлявате

Погрижете се за красотата си

- ❖ Направете си вълшебна маска за коса
- ❖ Епилирайте зоните, които имат нужда от това
- ❖ Решете косата си поне 100 пъти на ден
- ❖ Направете си маникюр
- ❖ Направете си педикюр
- ❖ Опитайте нова маска за лице
- ❖ Намажете тялото си с тоалетно мляко или лек крем





Забавлявайте се

- ❖ Смейте се! Осигурете си поне 30 минути искрен смях-гледайте комедиен филм, четете вицове или смешни истории, гледайте смешни снимки.
- ❖ Погледайте хубав вдъхновяващ филм.
- ❖ Прекарвайте време с приятелите си. Поканете близък приятел на гости.
- ❖ Отидете на комедиен клуб
- ❖ Забавлявайте се със семейството си
- ❖ Наградете се... така ще повдигнете и духа си
- ❖ Потърсете нова музика в интернет
- ❖ Отидете на творчески срещи
- ❖ Направете си гореща чаша чай или ароматна напитка
- ❖ Изберете си дестинация за следващото пътешествие. Проучете го, запишете всичко на един лист. Ще му дойде времето!

Време за дома

- ❖ Подредете бижутата, шкафовете или чекмеджетата, които се нуждаят от това
- ❖ Проветрявайте стаите си
- ❖ Изчистете местата, които имат нужда от това
- ❖ Поставете приятни аромати в дома си
- ❖ Прикърдете ъглите и скритите пространства, за да изчистите дома си енергийно
- ❖ Купете си нови покривки, възглавници и вазички, които си отиват и ще направят къщата ви още по-красива
- ❖ Поставете меките възглавници по-близо до мястото, където обикновено стоите повече време
- ❖ Погледайте през прозореца. Просто отделете време и погледете навън.
- ❖ Поставете компетентен защитник в дома си



