



Self Care Check List

για μαμάδες

Τι μπορείς να κάνεις κι εσύ για τον εαυτό σου

Κλείσε μισή ώρα την ημέρα για μια δραστηριότητα που σε ευχαριστεί.

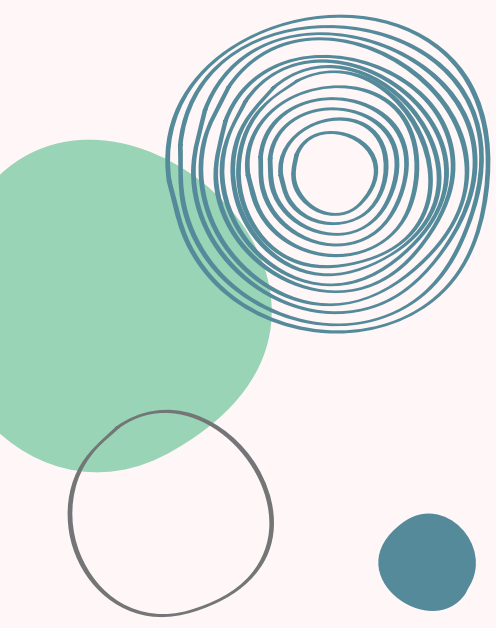
Κάνε ένα μασάζ ή ένα ζεστό μπάνιο για χαλάρωση.

Πήγαινε για περπάτημα ή λίγη γυμναστική.

Διάβασε ένα βιβλίο ή δες μια σειρά που σου αρέσει χωρίς ενοχές.

Κράτησε ημερολόγιο ή γράψε σκέψεις και συναισθήματα.

Όρισε ένα απόγευμα ως «me time» χωρίς υποχρεώσεις για κανέναν άλλον.



Mother'sBlog

