



Sylvia Antares

Lista Pielęgnacji Siebie

**DBAJ O SWOJE SAMOPOCZUCIE I
BUDUJ ZDROWSZE, SZCZĘŚLIWSZE
ŻYCIE!**



Witaj w Twojej Liście Pielęgnacji Siebie!

DBAJ O SIEBIE, ABY ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ I SZCZĘŚCIE. TA LISTA ZOSTAŁA STWORZONA, ABY POMÓC CI UTRZYMAĆ REGULARNOŚĆ W PIELEGNACJI SIEBIE. UŻYWAJ JEJ JAKO CODZIENNEGO PRZYPOMNIENIA, ABY PRIORYTETOWO TRAKTOWAĆ SWOJE ZDROWIE FIZYCZNE, EMOCJONALNE I PSYCHICZNE. DOSTOSUJ JĄ DO SWOICH POTRZEB I CIESZ SIĘ PODRÓŻĄ DO LEPSZEGO SAMOPOCZUCIA!



MOJE CELE PIELEGNACJI SIEBIE:

Kategorie Pielęgnacji

Fizyczna Pielęgnacja

Siebie

- WYPIJ 8 SZKLANEK WODY.
- ĆWICZ PRZEZ CO NAJMNIEJ 30 MINUT.
- ZJEDZ ZDROWY POSIŁEK.
- PRZEŚPIJ SIĘ 7-8 GODZIN.
- ROZCIĄGNIJ SIĘ LUB ĆWICZ JOGĘ.

Społeczna Pielęgnacja

Siebie

- ZADZWOŃ LUB NAPISZ DO BLISKIEJ OSOBY.
- SPĘDŹ CZAS Z RODZINĄ LUB PRZYJACIÓŁMI.
- WEŹ UDZIAŁ W GRUPOWEJ AKTYWNOŚCI.



Emocjonalna Pielęgnacja

Siebie

- PROWADŹ DZIENNIK PRZEZ 10 MINUT.
- PRAKTYKUJ MEDYTACJĘ LUB GŁĘBOKIE ODDYCHANIE.
- ZAPISZ 3 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ WDZIĘCZNY.
- ZRÓB PRZERWĘ I ODPOCZNIJ.

Osobista Pielęgnacja

Siebie

- POSPRZĄTAJ SWOJE OTOCZENIE.
- ZADBAJ O SIEBIE (NP. WŁOSY, PAZNOKCIE).
- CIESZ SIĘ SWOIM HOBBY LUB ZABAWNĄ AKTYWNOŚCIĄ.

Moje Spersonalizowane Aktywności:

Miesięczna Refleksja nad Pielęgnacją Siebie



CO POSZŁO DOBRZE W TYM
MIESIĄCU?

WYZWANIA, Z KTÓRYMI SIĘ
ZMIERZYŁEM/AM:

MÓJ CEL NA KOLEJNY MIESIĄC:

*"Zastługuję na miłość,
troskę i szacunek –
zarówno od innych, jak i
od siebie samej. Każdy
dzień to nowa szansa, by
o siebie zadbać,
wstłuchać się w swoje
potrzeby i rozwijać
swoją wewnętrzną siłę."*

Sylvia Antaress



WWW.SYLVIAANTARESS.COM