

Cuidado propio

Encuentre inspiración para cuidarse usando las siguientes ideas.

- Tomar una taza de té.
- Jugar con su mascota.
- Apreciar a sus seres queridos.
- Estirarse.
- Meditar.
- Hacer ejercicio.
- Hacer jardinería.
- Orar.
- Reír.
- Tomar un baño largo
- Recibir un masaje.
- Ver una película.
- Leer un libro.
- Cocinar su comida favorita.
- Comer un postre.
- Desconectarse de la tecnología.
- Disfrutar al aire libre.
- Hacer artesanías.
- Tomar una siesta.
- Planear un picnic.
- Perdonar.
- Ser agradecido.
- Disfrutar de un descanso.
- Hacer un acto de bondad.
- Escuchar música.
- Unirse a un grupo social.
- Hacer su actividad favorita.
- Observar un acuario.
- Mirar un álbum de fotos.
- Mirar las estrellas.
- Bailar.
- _____

