

SELVOMSORGSPRAKSISSE

IDEER TIL SELVOMSORG

- ♡ Tid med din veninde
- ♡ Skabe med dine hænder
- ♡ Lytte til musik
- ♡ Skrive dagbog
- ♡ Yoga og afspænding
- ♡ Langt varmt bad
- ♡ Gåture i skov eller park
- ♡ Lav lækker mad
- ♡ Se en smuk film
- ♡ Meditation
- ♡ Din yndlings træning
- ♡ Sove til middag
- ♡ Dybe samtaler
- ♡ Fodbad med lavendel
- ♡ Tid uden afbrydelser
- ♡ Museumsbesøg
- ♡ Læse en god bog
- ♡ Beroligende berøring
- ♡ Grin, latter og samvær

DIDDES FAVORITTER

- ♡ Gåture i naturen
- ♡ Tid alene uden planer
- ♡ Fodbad med lækker duft
- ♡ Hvilestund midt på dagen
- ♡ Læse bøger og poesi
- ♡ Te og mørk chokolade
- ♡ Svømme og sauna
- ♡ Massage og afspænding
- ♡ Sjæfulde samtaler

DINE FAVORITTER
