



100 удовольствий для себя.

Эти удовольствия способны изменить твою жизнь. Просто возьми их с собой.

- Поболтать с близким
- Купить обновку
- Написать свои сильные стороны
- Написать благодарности или комплименты другим
- Написать благодарности себе
- Медитация
- Составить список желаний
- Написать письмо в будущее
- Прогулка в лесу
- Полежать в гамаке
- Свежие цветы
- Встать раньше всех и провести время с собой
- Чтение книги на природе

- Теплое полотенце после душа
- Аромасвечи
- Холодная подушка перед сном
- Посидеть у костра или камина
- Посидеть у костра или камина
- Послушать течение ручья или реки
- Почитать стихи или выучить
- Послушать пение птиц
- Дыхательные техники (например, 4/4/4)

Уходовые процедуры

- Маникюр
- Педикюр
- Массаж
- Самомассаж ног, лица или головы
- Теплая ванночка для ног
- Аромамасла
- Ванна с пеной и солью

Сделать новую укладку

Теперь ты знаешь об удовольствиях несколько больше. Можешь смело добавлять сюда свои!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

[как это убрать?](#)