



tips αυταγάπης



Μίλα για τα συναισθήματά σου

...με ανθρώπους που αγαπάς και εμπιστεύεσαι.



Ακολουθήσε κοινωνικές δραστηριότητες

It's okay
να το πεις
okay

Ακόμη και αν δεν έχεις πολύ όρεξη για αυτό. Όταν δεν είμαστε καλά αισθανόμαστε πιο άνετα να μείνουμε μόνοι. Η επαφή με άλλους ανθρώπους θα σε κάνει να νιώσεις λιγότερο το αίσθημα θλίψης.



Δραστηριοποιήσου

Μια απόσταση 30 λεπτών με τα πόδια κάθε μέρα θα σου δώσει την ενέργεια που χρειάζεσαι. **bonus!** Το φως του ήλιου μπορεί να βοηθήσει στη διάθεσή μας.



Κοιμήσου τουλάχιστον 8 ώρες



Φτιάξτε ένα καλύτερο πρόγραμμα ύπνου ακολουθώντας καλές συνήθειες ύπνου.



Πρακτικές τεχνικές χαλάρωσης

Μια καθημερινή πρακτική χαλάρωσης μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες και να ενισχύσει τα συναισθήματα της χαράς. Δοκίμασε γιόγκα, βαθιές αναπνοές ή μυϊκή χαλάρωσης.