



Empowered Successful Women

**Ημέρα
Αυτοσυμπόνοιας**



Οργάνωσε μια ημέρα όπου θα κάνεις μόνο πράγματα που σε ευχαριστούν και σε χαλαρώνουν.

- **Περιγραφή Άσκησης:** Αφιέρωσε μια ολόκληρη ημέρα στην αυτοσυμπόνοια και την προσωπική ευχαρίστηση. Κάνε δραστηριότητες που σε κάνουν να νιώθεις καλά και σε βοηθούν να χαλαρώσεις.





Οδηγίες:

1. Επίλεξε μια ημέρα που μπορείς να αφιερώσεις μόνο στον εαυτό σου.
2. Δημιούργησε ένα πρόγραμμα για την ημέρα, συμπεριλαμβάνοντας δραστηριότητες που αγαπάς, όπως μια βόλτα στη φύση, ένα ζεστό μπάνιο, διάβασμα ενός βιβλίου, ή ό,τι άλλο σου φέρνει χαρά.
3. Απόφυγε δραστηριότητες που σε στρεσάρουν ή σε κουράζουν.
4. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, να είσαι παρών στη στιγμή και να απολαμβάνεις κάθε δραστηριότητα.
5. Στο τέλος της ημέρας, σημείωσε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου για την εμπειρία αυτή στο ημερολόγιό σου.

