

115 СПОСОБОВ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Ментор Виктория
https://instagram.com/viktoria_mentor



Инструкция: КАЖДЫЙ ДЕНЬ НАЗЫВАЙТЕ НЕ ГЛЯДЯ ОДНУ ЦИФРУ ОТ 1 ДО 115. ПОСЛЕ ЭТОГО ЗАГЛЯНИТЕ В ЭТОТ СПИСОК И ВЫПОЛНИТЕ НАПИСАННОЕ! УДАЧИ!

- 1 Примите горячую ванну (и закончите ужином при свечах с медленной музыкой).
- 2 Сходите на прогулку, даже если идет дождь.
- 3 Сходите в косметический кабинет и сделайте себе маникюр.
- 4 Сходите в косметический кабинет и сделайте себе педикюр.
- 5 Съешьте что-нибудь.
- 6 Сходите к массажисту.

- 7 Послушайте музыку (ничего не делая).
- 8 Углубитесь в хорошую книгу.
- 9 Сходите на танцы.
- 10 Сделайте коллаж из своих фото
- 11 Отведайте изысканного шампанского.
- 12 Обнимите своего друга.
- 13 Обнимите плюшевого мишку.
- 14 Сходите к визажисту.
- 15 Займитесь гимнастикой.
- 16 Пусть кто-нибудь вымоет и расчешет вам волосы.
- 17 Смените постельное белье.
- 18 Купите себе смешной, подбадривающий плакат или открытку.
- 19 Сходите в кино среди рабочего дня.
- 20 Сыграйте с кем-нибудь в пятнашки.
- 21 Потрите себе стопы (или проделайте это с другом - так интереснее).
- 22 Позвоните другу/подруге.
- 23 Купите себе цветы.
- 24 Сходите в музей или еще куда-нибудь.
- 25 Съездите куда-нибудь.
- 26 Отправьтесь в свое любимое место.
- 27 Обнимите дерево.
- 28 Прогуляйтесь по саду.
- 29 Обнимите ребенка.
- 30 Сделайте что-нибудь хорошее.

- 31 Позаботьтесь о собаке.
- 32 Понаблюдайте за птицами.
- 33 Покачайтесь в гамаке.
- 34 Сходите в зоопарк.
- 35 Напишите письмо.
- 36 Поиграйте с кошкой или собакой.
- 37 Купите себе подарок.
- 38 Посетите дом престарелых или одинокого соседа.
- 39 Помогите старому человеку.
- 40 Научите кого-нибудь читать.
- 41 Попробуйте заняться рискованным видом спорта.
- 42 Сходите в поход.
- 43 Залезьте на дерево и посидите там.
- 44 Посмотрите на сайте авиакомпании, в какие страны предлагаются авиабилеты на ближайшее время
- 45 Покатайтесь на велосипеде.
- 46 Поплавайте на каное
- 47 Пройдитесь по пляжу или лесу.
- 48 Займитесь любовью.
- 49 Понаблюдайте за восходом солнца.
- 50 Понаблюдайте за закатом солнца.
- 51 Попросите помощи.
- 52 Поплавайте.
- 53 Уединитесь (расслабьтесь).
- 54 Приготовьте какое-нибудь особое блюдо, даже если только для себя.

- 55 Раскрасьте раскраску.
- 56 Сделайте себе ароматическую ванну.
- 57 Сходите на [курс ментора Виктории](#)
- 58 Покатайтесь на роликах.
- 59 Сходите на викторину. Попросите ваших друзей вам помочь.
- 60 Возьмите уроки танцев.
- 61 Посетите библиотеку.
- 62 Переставьте мебель.
- 63 Разложите вещи по новым местам.
- 64 Посетите церковь.
- 65 Спойте что-нибудь.
- 66 Купите новую тенниску.
- 67 Разведите огонь в камине.
- 68 Сделайте какую-нибудь поделку.
- 69 Вспомните, что люди относятся к вам так же, как вы относитесь к ним.
- 70 Посмотрите старые фотографии.
- 71 Почитайте свою детскую книгу.
- 72 Повесьте на стенку свои детские рисунки.
- 73 Попишите в своем дневнике (или начните новый).
- 74 Оклейте свой шкаф цветной бумагой.
- 75 Скажите "НЕТ".
- 76 Поставьте красивый цветок в вазочку на туалетный столик.
- 77 Добавьте кусочек лимона в свой стакан с водой.
- 78 Поиграйте в снежки.

- 79 Купите обновку.
- 80 Проведите целый день, листая журналы.
- 81 Сделайте коллаж "что я хочу от моих взаимоотношений".
- 82 Купите себе воздушный шарик.
- 83 Подарите себе или другу плюшевого мишку.
- 84 Обнимите кого-нибудь близкого и скажите "доброе утро" или "доброй ночи".
- 85 Если вы живете один, обнимите друга или любимую игрушку.
- 86 Навестите больного друга. Приготовьте ему что-нибудь или купите журнал.
- 87 Выпейте чашку чая с печеньем.
- 88 Установите ритуал нежного отношения к себе.
- 89 Помедитируйте.
- 90 Ходите по лужам и разбрасывайте опавшие листья.
- 91 Покачайте на качелях.
- 92 Наденьте сексуальное нижнее белье.
- 93 Устройте для себя вечеринку.
- 94 Проведите целый день в постели.
- 95 Съешьте манго в обнаженном виде.
- 96 Накидайте в ванну игрушек и развлекайтесь.
- 97 Закружитесь до легкого головокружения.
- 98 Станьте подчиненным ребенка.
- 99 Повисите вниз головой безопасно для вас.
- 100 Поплачьте во время лиричного фильма.
- 101 Побудьте аккуратным.
- 102 Пообедайте в одиночестве, накройте прекрасный стол.

- 103 Похихикайте (заодно вспомните, как это делается).
- 104 Напишите любовное письмо.
- 105 Прокатитесь на машине в одной пижаме.
- 106 Сделайте шалаш из одеял и проведите в нем весь день.
- 107 Научите кого-нибудь печь печенье.
- 108 Помолитесь.
- 109 Пойдите заговорите с прохожей на улице о чем захотите
- 110 Поверьте в свою уникальность - нет в целом мире больше такого, как вы.
- 111 Подарите кому-нибудь свою любовь
- 112 Купите конфет, но не ешьте
- 113 Сегодня подбадривайте себя
- 114 Зайдите в интернет и посмотрите фото, в каких местах хотелось бы побывать
- 115 Съездите на шашлыки



[Ментор Виктория](#)