

Öngondoskodás

hónap:

év:

Én-idő



**Digitális
detox**



**Meditáció,
relaxáció**



**Új dolgok
kipróbálása**



**Beszélgetés
és megosztás**



Naplóvezetés



Öngondoskodás

hónap:

év:

**Rendszeres
testmozgás**



**Megfelelő
alvás**



**Egészséges
táplálkozás**



**Megjelenésre
való
odafigyelés**



**Rendszeres
egészségügyi
szűrés**



**Pihenés és
relaxáció**