

قائمة تمارين العناية بالنفس



أقل من خمس دقائق
عدة مرات في اليوم



تمارين يومية



مرة بالإسبوع



مرة بالشهر

وقت مع
النفس



وقت مع
الماء
والأصدقاء

وقت مع
الطبيعة

راحة
ولحدود



هواية

