

myśl o sobie ciepło

oddychaj głęboko

zadbaj o umysł i ciało

zauważaj swoje mocne strony

rób częściej to, co dodaje Ci energii

nie oceniaj, a obserwuj

powiedz „nie” temu, czego nie chcesz

powiedz „tak” temu, czego potrzebujesz

odpuszczaj błędy

nie oczekuj perfekcji

♡ Daj sobie spokój

© Emilia Mielko, dajsobiespokoj.pl