

9 SPOSOBÓW NA JESIENNY SELF-CARE



Rozgrzewające kąpiele z
olejkami eterycznymi



Herbaty ziołowe
na poprawę nastroju



Czytanie książek
pod kocem



Pielęgnacja skóry
dostosowana do sezonu



Spacer w lesie lub parku



Tworzenie przytulnej
atmosfery w domu



Rozgrzewające posiłki i
eksperymenty kulinarne



Praktyka wdzięczności
i journaling



Rozciąganie i joga w
domu



Rozgrzewające kąpiele z olejkami eterycznymi

Dodaj olejki eteryczne, takie jak lawenda, eukaliptus lub pomarańcza, aby zrelaksować ciało i zredukować napięcie.



Herbaty ziołowe na poprawę nastroju

Wybierz napary z rumianku,
imbiru czy melisy, które
wspierają relaks i rozgrzewają
w chłodniejsze dni.



Czytanie książek pod kocem

Stwórz sobie przytulny kącik z ulubionymi powieściami i miękkim kocem, aby spędzić spokojny wieczór.



Pielęgnacja skóry dostosowana do sezonu

Wprowadź nawilżające kremy i maseczki, aby zapobiegać przesuszeniu skóry w chłodnym i suchym powietrzu.



Spacer w lesie lub parku

Ciesz się kolorami jesieni i
korzystaj ze świeżego
powietrza, aby poprawić
samopoczucie i odporność.



Tworzenie przytulnej atmosfery w domu

Zapal świece zapachowe o aromatach jesieni, takich jak cynamon, wanilia czy jabłka.



Rozgrzewające posiłki i eksperymenty kulinarne

Przygotuj dania z sezonowych produktów, takich jak dynia, jabłka czy gruszki – na przykład zupy krem czy pieczone warzywa.



Praktyka wdzięczności i journaling

Zacznij spisywać swoje myśli,
uczucia i codzienne powody do
wdzięczności – to pomaga
wyciszyć umysł i poprawić nastrój.



Rozciąganie i joga w domu

Regularne sesje lekkiej aktywności, takie jak joga czy rozciąganie, pomogą zredukować napięcie i poprawią krążenie w chłodniejsze dni.