



**ایده های خودمراقبتی
با لارا**



مراقبت پوست صبحگاهی

روتین من:

بعد از بیدار شدن از خواب

درست قبل / بعد از

مرطوب کننده و ضدآفتاب
میزنم.

و صورتم رو با آب ولرم و یک
شوینده غیرصابونی میشورم.

من

در آینه به خودم یک لبخند میزنم.

و بعد

روزم رو خوب شروع میکنم و پوستم بهتر میشه.

چون که

یک یادداشت روی آینه دستشویی
میچسبونم.

و اینجوری یادم می مونه



توانمندسازی

روتین من:

بعد از مسواک شب

درست قبل/بعد از



به یک پادکست گوش میدم و صورتم رو مرطوب می کنم.

من



خودم رو ۲ ثانیه بغل میکنم.

و بعد



هر روز یک چیز جدید یاد میگیرم و پوستم زیباتر میشه.

چون که



یک وال پیپر روی گوشیم میذارم.

و اینجوری یادم می مونه





صبح دارچینی

روتین من:

بعد از دم کردن چای دارچینی

درست قبل / بعد از

به یک آدمی که خیلی دوستش و ماسک صورت میگذارم.
دارم پیام میدم.

من

پنجره رو باز میکنم و نفس عمیق میکشم و با آرامش چاییم
رو مزه مزه میکنم.

و بعد

صبح ها رو زیبا شروع میکنم و به زیبایی ام اهمیت میدم.

چون که

یک یادداشت روی یخچال میذارم.

و اینجوری یادم می مونه



ده دقیقه آرامش با خودم

روتین من:

قبل از آماده شدن برای خواب

درست قبل / بعد از

موبایل رو خاموش میکنم.



در یک نقطه آرام در خانه
میشینم

من

چشمام رو میبندم و چند لحظه آرامش رو تجربه میکنم،
آرزو هام رو تحقق یافته تصور میکنم و لبخند میزنم.

و بعد

باور دارم من لیاقت رسیدن به آرزو هام رو دارم و براشون
تلاش میکنم.

چون که

یک یادداشت کنار چراغ خوابم میذارم.

و اینجوری یادم می مونه



آرامش ساز شخصی

روتین من:

بعد از خاموش کردن کامپیوتر

درست قبل/بعد از



مورتم رو میشورم و مرطوب
میکنم

و



چند حرکت کششی انجام
میدم

من



یک سلفی با لبخند میگیرم.

و بعد



برای بعد از درس و کار احساس خوبی به دست میارم.

چون که



یک آلارم روی گوشی ام میذارم.

و اینجوری یادم می مونه





یک تغذیه سالم

روتین من:

بعد از احساس نیاز به خوردن شکلات و شیرینی

درست قبل/بعد از

و هفت عدد بادام و مویز میخورم.

یک لیوان آب

من

یک قلب برای خودم میکشم.

و بعد

به سلامت بدنم اهمیت میدم.

چون که

یک دستبند نخی به دستم میبندم.

و اینجوری یادم می مونه



صبح های زیبای من

روتین من:

قبل از صبحانه

درست قبل / بعد از



دمنوش طلایی زنجبیل، دارچین، و ضد آفتاب میزنم. و زردچوبه و عسل رو درست میکنم.



من

با آرامش نوشیدنی صبحگاهی رو مینوشم.

و بعد



روزم رو با حس خوب شروع میکنم و در عین حال به سلامت پوستم اهمیت میدم.

چون که



روی در یخچال یک استیکر میچسبونم.

و اینجوری یادم می مونه





لبخندساز

روتین من:

قبل از روشن کردن کامپیوتر

درست قبل / بعد از

یک موزیک شاد گوش میدم و عطر مورد علاقه ام رو میزنم

من

به خودم میگم "ایول، تو توانمندی"

و بعد

قبل از کار و درس، انگیزه ام زیاد میشه و حس خوبی پیدا میکنم.

چون که

روی کامپیوتر یک استیکی نوت میچسبونم.

و اینجوری یادم می مونه



لبخندساز

روتین من:

بعد از رسیدن به خانه

درست قبل / بعد از



صورت‌م رو با شوینده
مورد علاقه‌م می‌شورم



یک عود روشن می‌کنم

من



توی آینه به خودم لبخند می‌زنم و می‌گم "آفرین".

و بعد



وقتی میام خونه، حس خوبی ایجاد می‌کنم و حال
خوبم بیشتر میشه.

چون که



روی آینه یک یادداشت می‌ذارم.

و اینجوری یادم می‌مونه



LARA