

January Self Care Menu

Ideas para recargarte, marca tus favoritas o crea las tuyas

☐  Skincare completo y sin prisas

☐  Playlist de movimiento

☐  Llamada significativa

☐  Lectura + snack favorito

☐  Pausa consciente

☐  Caminata y fotos

☐  Escribir pensamientos

☐  Orden de mi espacio

☐  Hobby favorito

☐  Momento de gratitud

☐  Nap de 20 minutos

☐  Preparar mi alimento favorito sin estrés

