

Почти все люди забывают заботиться о себе...

Наша жизнь – это учеба, работа, семья. Даже если эти занятия приносят удовольствие, все равно под конец дня самое желаемое – свалиться на кровать. А утром новый цикл – работа, учеба, семья.

Тяжело заботиться о себе в постоянной спешке. Но недавно я открыла для себя то, что изменило мое отношение к телу. Забота о себе – это не только про дорогие салоны и парикмахерские, она проявляется в мелочах.

Звучит просто, все об этом слышали – но как часто вы делаете маски, ванночки, мажете крем?

Давайте посчитаем, сколько нужно времени для заботы о себе. Размять тело утром, сделать зарядку, потянуться – 10-15 минут. Намазать крем тело после душа – 10 минут. Маски и ванночки также занимают по 10-15 минут. В итоге получается, что нужно меньше часа, чтобы поддерживать тело здоровым и красивым!

Какие еще мелочи улучшат ваше самочувствие? Эмоции – это важная часть здоровья. Чтобы чувствовать себя счастливым делайте себе чаще комплименты – в любое время. Когда видите себя в зеркале, витрине, экране телефона – говорите, какая вы красивая, особенная, очаровательная.

Есть множество способов ухаживать за собой быстро и эффективно – сюда входит и правильное питание, и занятия спортом. Всем нам кажется, что это займет много времени, но мы же посчитали – это совсем не так.

Зачем так волноваться о собственном теле? Люди, которых не заботит своя внешность, чувствуют себя усталыми, вечно занятыми и несчастными. Они не могут позаботиться о себе, а соответственно и о других. Такие вот мелочи по уходу за собой – метод релаксации, вы остаетесь наедине с собой, вы начинаете

любить свое тело и чувствуете себя уверенным человеком. Окружающие будут к вам тянуться, потому что вы выглядите свежим и радостным.

Начните любить себя прямо сейчас – идите и помажьте руки кремом, запишитесь на массаж, купите яблоки вместо чипсы. Вы не успеете оглянуться, как вдруг ваша жизнь изменится к лучшему.