הנאות קטנות

רשימת רעיונות להתאוררות ונשימה בתוך היום-יום

להיכנס עם ספר טוב לחדר לעשר דקות

מקלחת טובה

מסיבת ריקודים באמצע היום

להישאר ברכב לכמה דקות שקט, כשאת חוזרת הביתה

זמן שקט עם עצמי בחדר

לשמוע הרפייה ביוטיוב

לצבוע מנדלות

לצייר יחד עם הילדים

להתקשר לחברה טובה

לפתוח אלבום תמונות ישן

לראות סרטונים של הילדים כשהיו קטנטנים

לקפוץ בחבל

לשחק קלאס/גומי עם הילדים

לעשות תרגילי יוגה

לראות סרט טוב

לצאת להליכה עם חברה/בעל/לבד

לאכול משהו מפנק

לחבק את הילדים

לעשות תרגילי יוגה צחוק עם הילדים

לשבת לכתוב לעצמי

לצאת לכמה דקות בטבע

לעשות נשימות עמוקות

להשתיק את הפלאפון לכמה שעות

(ואם זה קשה לך, מוזמנת להצטרף למחזור הקרוב של "אימהות בדיאטת פלאפון".

לחצי כאן לפרטים נוספים)