

Dobra skrb zase – 12 idej za visoko občutljive

- 1. Spanje in počitek*
- 2. Mir in tišina*
- 3. Gibanje in narava*
- 4. Dobra in redna prehrana*
- 5. Odklop od tehnologije*
- 6. Čuječnost – biti tukaj in zdaj*
- 7. Dobra in izbrana družba*
- 8. Sprejeti in spoznati svojo občutljivost*
- 9. Branje in učenje*
- 10. Jutranji ritual*
- 11. Poenostavite si življenje*
- 12. Drobní užítki*



»Kaj potrebujem v tem trenutku?«