

STRATEGIE SAMOLECZENIA

Samoopieka



Samodzielna opieka to każda czynność, którą wykonujemy celowo, aby zadbać o nasze zdrowie psychiczne, emocjonalne i fizyczne. Chociaż teoretycznie jest to prosta koncepcja, bardzo często ją przeoczamy...

Samoopieka

Dobra samoopieka jest kluczem do poprawy nastroju i zmniejszenia niepokoju. To także klucz do dobrego związku ze sobą i innymi.



Typy samoopieki

Możemy wyróżnić 5 rodzajów samoopieki odpowiadających różnym poziomom zdrowia i samopoczucia



Typy samoopieki

- Samoopieka fizyczna
- Samoopieka socjalna
- Samoopieka psychiczna
- Samoopieka emocjonalna
- Samoopieka duchowa

