

吃營養、好吃的食物



每天一分鐘
深呼吸放鬆



好好休息躺平



自我照顧

好好關心...

那個疲憊的、辛苦的自己

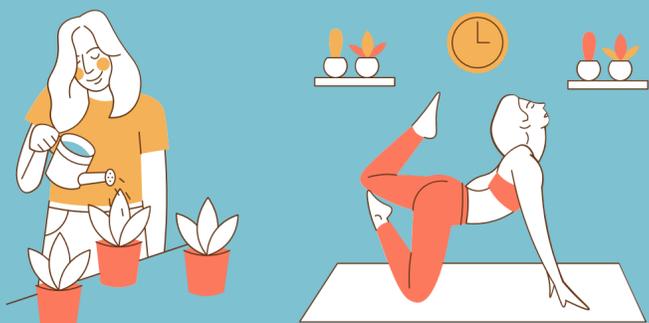
運動、正念
讓心靈愉快



大自然療癒



保持社交連結
與人聊聊



能讀書
也要能休息

