

# Què puc fer per cuidar-me

Abraçaré fort i llarg aquelles persones que estimo	Faré una volta a la natura	M'escriuré una carta d'amor	Miraré una pel·li amb crispetes	Somriuré
Miraré fotos d'aquell viatge	Quedaré amb amigues/amics que em nodreixen	Prepararé una sorpresa a algú especial per mi	Cuinaré un plat que m'agradi	Escriuré una carta d'agraïment a algú important per mi
Llegiré un bon llibre	Esmorzaré al sol	<b>Em miraré amb amor</b>	Em permetré una estona de "no fer res" sense culpa	Menjaré el meu gelat preferit
Posaré la música forta i ballaré com si no hi hagués un demà	Em faré una dutxa/banyera relaxant	Em regalaré un ram de flors	Gaudiré d'un bon massatge	Respiraré profundament i amb consciència
Em repetiré 1000 vegades lo espeical i única que sóc	Gaudiré d'un sopar en parella	Faré una llista de totes les coses bones que han passat aquest any	Gaudiré de bon sexe sola o acompanyada	Imprimiré una foto que m'agradi i la posaré a un lloc que vegi sovint