



G R O W P S Y

Caja de autocuidado

INSTRUCCIONES

- Escoge una caja, neceser o bolsa para que se convierta de tu caja de autocuidado.
- En esta caja meterás aquellas cosas que te hacen sentir bien, que te proporcionen bienestar o que te lleven a recuerdos agradables. Por ejemplo: alguna crema para darte un masaje, una vela con olor agradable, una foto de algún momento especial, algo que saborear como chocolate negro, etc.
- Tomate un momento para pensar qué quieres incluir tu en esa caja. Es totalmente personal.
- Hazla con mimo y disfruta del proceso.
- Guárdala en lugar accesible para que puedas abrirla a menudo y darte un momento de autocuidado.

