Lời Nhắc Nhở Hàng Ngày Về Lòng Tự Trắc Ẩn

- Nghỉ ngơi khi cần
- Thưởng thức bữa sáng
- Nói chuyện tử tế với bản thân
- Nhớ đến những điểm mạnh của bạn
- Mặc những bộ quần áo khiến bạn cảm thấy thoải mái
- Ăn những món ăn mà bạn yêu thích

Hôm nay, bạn đang chăm sóc bản thân và nhu cầu của cơ thể mình như thế nào?