

Hvad er selvomsorg?

Selvomsorg er grundlæggende tanker, følelser og handlinger der fortæller dig, at du er ok præcis som du er, at du har en plads og en ret i verden.

At dit værd ikke måles i det du gør, men i det faktum at du er.

Forståelsen for, at du skal mødes med venlighed, kærlighed, forståelse og varme, for at spire bedst muligt i den jord der er din.

Selvomsorg kan derfor komme i mange udgaver, fx at give sig selv lov til: en pause, en vejtrækning, en bog, en stund alene, en stund sammen med en god ven, massage, lys, mørke eller noget helt andet.

Prøv at beskrive i tanker, følelser og konkrete handlinger, hvad selvomsorg ville være for dig.

