

Sjølvsorgspakkar

Dersom hausten og vinteren er tung for deg, kan det vere nyttig å førebu sjølvsorgspakkar.

Proessen har fleire delar:

1. Anerkjenning av behov
 2. Identifisering av løysingar
 3. Samling og klargjering av pakkar
 4. Lagring til bruk
 5. Påminning om at du tek vare på deg sjølv kvar gong du ser pakkane
 6. Støtte og hjelp gjennom tunge periodar
- Kva vil gje deg eit løft gjennom dei vanskelege kveldane?
 - Gje deg sjølv den omsorga du gjev andre.
 - Ha pakkane klare til hausten kjem - det ligg mykje tryggleik i å vite at dei er klare.
 - Det er berre du som veit kva som vil varme hjartet ditt når du treng det mest.
 - Du kan lage aktivitetspakkar, smakspakkar, stemingspakkar eller behandlingspakkar - prøv deg fram og kos deg med prosessen.
 - Vi ser fram til å sjå kva pakkar du set saman - bruk gjerne emneknagg #sjølvsorgspakke på instagram :-)

