

# BUGÜN KENDİN İÇİN BİR ŞEY YAP!

- UYANDIĞINDA AYNAYA BAK VE "İYİ Kİ VARIM" DE!



BUGÜN GÜNE MEDİTASYON İLE BAŞLA,  
MEDİTASYON İÇİN HİÇBİR ŞEY İHTİYACIN YOK. GÖZLERİNİ KAPA VE BEŞ  
DAKİKA BOYUNCA İÇİNE YÖNEL, İÇİNDE BULUNDUĞUN ANA ODAKLAN.



- BUGÜN SADECE KENDİN İÇİN BİR KAHVE YAP,  
YAPTIĞIN KAHVEYİ SAKİNCE, KOKUSUNU VE TADINI HİSSEDEREK İÇ.



- BEDEN OLUMLAMA,  
KENDİNİ SEVDİĞİNİ HATIRLA. BEDENİNDE SEVDİĞİN 3 ŞEYİ YAZ!



Three horizontal white brush strokes, intended for writing the three things you love about your body.

- BUGÜN HAYATINDA ÖNEMLİ YERE SAHİP BİR KADINI ARA VE  
ONU NEDEN SEVDİĞİNİ SÖYLE.



- BUGÜN KULAĞINI DIŞARI KAPA, İÇİNE AÇ.  
KİMSEYİ DEĞİL KENDİ SESİNİ DİNLE.



- BUGÜN ALIŞKANLIKLARININ İLK GÜNÜ OLSUN!  
HEP AKLINDA OLAN AMA BİR TÜRLÜ BAŞLAYAMADIĞIN O ŞEYE,  
BUGÜN BAŞLA. NE DURUYORSUN?



- TEŞEKKÜR ET!  
BUGÜNKÜ SEN OLMANA SEBEP OLAN HERŞEYE VE HERKESE  
TEŞEKKÜR ET.



8 Mart Dünya  
Kadınlar Günü'nü  
Kutlu olsun!  
**İyi ki Varsın!**

