

## **Self-love na Walentynki. Pomysły na randkę z samą sobą**

**Walentynki to wyjątkowe święto miłości, w którym celebруемy czas z ukochaną osobą. Nie musisz jednak czekać na księcia na białym koniu, żeby w ten dzień poczuć się jak prawdziwa księżniczka. Podaruj sobie odrobinę czułości, wskocz w ulubione ciuchy i ciesz się chwilą tylko dla siebie.**

Już 14 lutego obchodzić będziemy Walentynki, jedno z najbardziej wyczekiwanych świąt w roku. W tym czasie okazujemy uczucia swoim najbliższym, więc nie możemy zapomnieć także o sobie. Jeżeli nie masz jeszcze pomysłów, jak sprawić sobie odrobinę radości w ten dzień, spieszymy z pomocą!

### **Zadbaj o relację z ciałem**

Jeżeli na co dzień brakuje Ci czasu na okazanie swojemu ciału odrobiny uwagi, zrób to w Walentynki. Możesz zacząć od wsłuchania się w swoje ciało i rozpoznania jego potrzeb. Pomocna będzie w tym medytacja i świadome oddychanie. Spróbuj włączyć muzykę, przy której relaksujesz się i zapal ulubioną świeczkę. Zamknij oczy i skoncentruj się na swoim ciele. Możesz wykorzystać do tego metodę body-scan, która pozwala poczuć całe swoje ciało i otworzyć się na jego potrzeby. Technika ta polega na powolnym koncentrowaniu uwagi na poszczególnych częściach ciała, zaczynając od stóp. Jej celem jest redukcja napięć, poprzez zlokalizowanie ich i rozluźnienie. Taka chwila skupienia na swojej fizyczności nie tylko pozwoli Ci docenić swoje ciało i to, jak codziennie ciężko pracuje, ale także poprawi nastrój i zrelaksuje.

### **Domowe SPA**

Długa kąpiel w pianie z ulubionym drinkiem. Kto z nas o tym nie marzy? Pozwól sobie na odrobinę luksusu w domowym zaciszu i odpręż się we własnym towarzystwie podczas odżywczej kąpeli w płatkach róż i mleku kokosowym. Wystarczy, że do wanny dodasz garść płatków róży (mogą być suszone), odrobinę miodu i mleka kokosowego. Taka mieszanka odżywi Twoje ciało, a Ty będziesz mogła się poczuć jak w najlepszym SPA na świecie. Dla dodatkowych doznań zmysłowych możesz dodać do wody także kilka kropel olejku eterycznego. Świetnie sprawdzi się tutaj eukaliptus lub lawenda.

### **Zabierz się do kina**

Walentynkowy wieczór w pojedynkę kojarzy nam się z komediami romantycznymi, winem i lodami. Nie będziemy jednak przekonywać Cię, żebyś na ten wieczór zamieniła się w Bridget Jones, wzdychającą do łzawych filmów. Możesz jednak zadbać o relacje ze sobą zabierając się za randkę do kina. Oglądanie filmu samemu ma wiele plusów - nikt nie przerywa Ci seansu zbędnymi komentarzami, nie podkrada Ci popcornu i nie narzeka na wybór filmu. Wiele kin przygotowuje także specjalne pokazy z okazji walentynek, które są idealną propozycją na Walentynki dla fanek kinowych emocji.

### **Przygotuj sobie pyszną kolację**

Świetnym pomysłem na okazanie sobie odrobiny troski w Walentynki jest przyrządzenie wyjątkowej kolacji. Możesz zaplanować całe menu i przyrządzić swoje ulubione dania, albo spróbować czegoś nowego. Zadbaj także o atmosferę posiłku, w końcu to święto miłości. Na stole postaw pachnącą świeczkę, włącz ulubioną muzykę i rozkoszuj się posiłkiem w swoim towarzystwie. Poczuj się jak w najlepszej restauracji i przygotuj sobie odpowiedni strój, w którym czujesz się dobrze. Taki rytuał na pewno wprowadzi Cię w dobry nastrój i sprawi, że ten wieczór zapamiętasz na długo.

### **Wzniesź miłosny toast**

Jeśli masz ochotę na mały toast z okazji Walentynek, ale unikasz alkoholu, mamy dla Ciebie propozycję. Możesz przyrządzić pyszny miłosny eliksir, pobudzający podniebienie. Jego bazę stanowi Mikrodrink LOVE marki Waterdrop, czyli rozpuszczalna w wodzie kapsułka, pełna esencji naturalnych składników, bez cukru i sztucznych barwników. To wyjątkowe połączenie egzotycznego granatu, jagód goji i schisandry, która uważana jest za naturalny afrodyzjak. Kapsułkę wystarczy rozpuścić w 600 ml czystej wody, aby cieszyć się pysznym walentynkowym napojem.

Walentynki są raz w roku, ale powinniśmy okazywać sobie miłość nie tylko od święta. Mamy nadzieję, że nasze propozycje zainspirują Cię do podarowania sobie odrobiny przyjemności, na którą zasługujesz.