



## KİK Bucket List #1

### Yeni Bir Sen

- Bir yoga serisine başla.
- Günde en az 5 dakika meditasyona ayır.
- Kendine düzenli bir cilt bakım rutini oluştur.
- Aromaterapi yağlarını dene!
- Bir günlük tut ve oraya her gün şükrettiğin beş madde yaz.
- Kendine seni mutlu eden şarkılardan bir playlist oluştur.
- Bulduğun yerde gitmek isteyip gidemediğin bir yere git.
- Uzun zamandır izlemek istediğin bir film bul ve izle.
- Bir akşamını sadece kendine ayır ve telefonu kullanma. En sevdiğin maskeni yap, en rahat pijamalarını giy, mumunu yak, kitabını oku veya ne yapmak istersen onu yap!
- Bir hafta boyunca sabah en geç 9:30 da yataktan kalkmış ol.
- Daha önce hiç yemediğin bir şeyi dene.
- Yoksa kendine yapmayı sevdiğin bir hobi edin, varsa her gün hobin için bir şey yap.
- 21 gün boyunca her gün kendinde sevdiğin üç özelliğini defterine not et.