AUTOCUIDADO SENSORIAL

Este tipo de autocuidado es especialmente importante para las P.A.S (Personas Altamente Sensibles) ya que ayuda a nutrir nuestros sentidos, que a su vez es una forma muy efectiva de distraer nuestra mente y disminuir los niveles de estrés.

Propuestas de actividades:

- todas aquellas actividades que tengan como actor principal nuestros sentidos: prender una vela, usar el difusor de aceites esenciales, escuchar música relajante, caminar descalzo sobre la hierba...

sierra salvaje