



**Magiczny
Kraków**

13 lutego - Dzień Kochania Siebie

2026-02-17

Zanim obdarzymy troską i uwagą innych, warto zatrzymać się na chwilę i skierować ją ku sobie. Dzień Kochania Siebie stanowi okazję do refleksji nad relacją, którą budujemy z samą sobą lub z samym sobą - relacją fundamentalną dla naszego dobrostanu i codziennego funkcjonowania.

To dobry moment, by przyjrzeć się temu, w jaki sposób do siebie mówimy - czy potrafimy być wobec siebie życzliwi, wspierający i wyrozumiali. Warto wzmacniać w sobie postawę opartą na łagodności, realizmie, odpowiedzialności i wierze we własne możliwości.

Dzień Kochania Siebie przypomina, że:

- nasze emocje są ważne i zasługują na uważność,
- mamy prawo do odpoczynku oraz regeneracji,
- możemy wyznaczać granice i dbać o swoje potrzeby bez poczucia winy.

Codzienna troska o siebie nie wymaga radykalnych zmian. Może przyjąć formę prostych działań, takich jak:

- słuchanie muzyki, które - zgodnie z badaniami - może istotnie obniżyć poziom stresu,
- ograniczenie czasu spędzanego online, aby zyskać dystans do nadmiaru bodźców i informacji,
- czytanie książek, wspierające rozwój poznawczy, koncentrację oraz redukcję napięcia.

Budowanie dobrej relacji z samym sobą to proces, który warto podejmować każdego dnia.