

DBAJ O ZDROWIE PSYCHICZNE SWOJE I SWOICH NAJBLIŻSZYCH!



1

Jeśli nie możesz zmienić sytuacji - zmień swoje nastawienie do niej i działaj.

2

Żyj w zgodzie z samym sobą.

3

Mów, co czujesz.



4

Szukaj wsparcia (rodziców, nauczycieli, specjalistów, rówieśników) i nawiązuj z ludźmi zdrowe relacje.

5

Polub siebie.

6

Rozwijaj swoją pasję.

7

Śmiej się jak najczęściej! 😊

Dodaj do tego jeszcze:

- zdrowe i regularne posiłki,
- odpowiednią ilość snu,
- szczyptę aktywności fizycznej.

