

10 wskazań dla zdrowia psychicznego

1. Myśl pozytywnie, wtedy jest łatwiej.
2. Okazuj miłość tym, których kochasz.
3. Ucz się całe życie.
4. Ucz się na błędach.
5. Nie poddawaj się, sukces w życiu to bieg na długi dystans.
6. Ćwicz codziennie – to poprawia Twoje samopoczucie. Nie wiem czy wiesz, ale 30 minut ciągłego ruchu odpowiada jednej pigułce antydepresyjnej!
7. Bądź szczery, nie komplikuj niepotrzebnie swojego życia.
8. Próbuj zrozumieć i wspierać innych.
9. Okazuj wdzięczność za wszystko, co Cię spotyka. Każdego dnia zastanów się i zapisz 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczny- to daje poczucie szczęścia.
10. Wyznaczaj sobie cele i podążaj za marzeniami.

PAMIĘTAJ! Zawsze można zrobić coś, co pomoże rozwiązać problem lub pozwoli poczuć się lepiej (nie krzywdząc innych).