

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



CIAŁO:

- bądź aktywny, spaceruj, ćwicz
- wysypiaj się
- dobrze się odżywiaj

MÓZG:

- ucz się nowych rzeczy
- rozwijaj i ćwicz swoje umiejętności
- wymagaj od siebie wysiłku i rzetelności



SAMOOCENA:

- myśl o sobie dobrze, uwierz w siebie
- oceniaj swoje zachowanie, nie siebie
- doceniaj drobiazgi i małe sukcesy

WYPOCZYNEK:

- relaksuj się, odpoczywaj
- rób to co lubisz
- wynagradzaj się drobnymi przyjemnościami

