

9 korakov

DO BOLJŠEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Govorite o
svojih čustvih

Sprejmite
samega sebe

Vzemite si
čas za
počitek

Prehranjajte
se zdravo

Bodite telesno
aktivni

Družite se z
osebami, ki jih
imate radi

Zaprosite za
pomoč

Skrbite za
druge

Počnite stvari,
ki vas veselijo