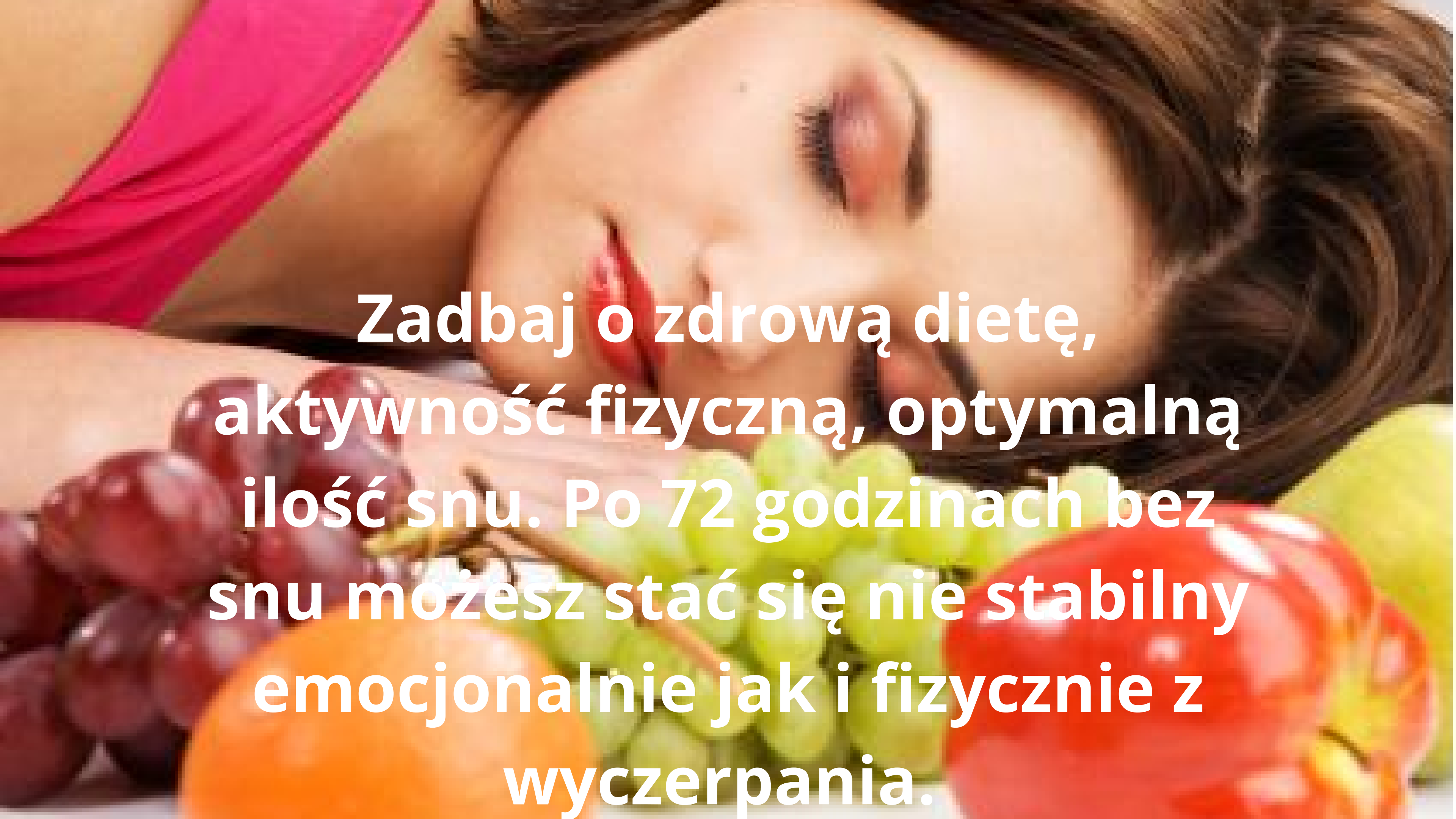


Jak dbać o zdrowie psychiczne?





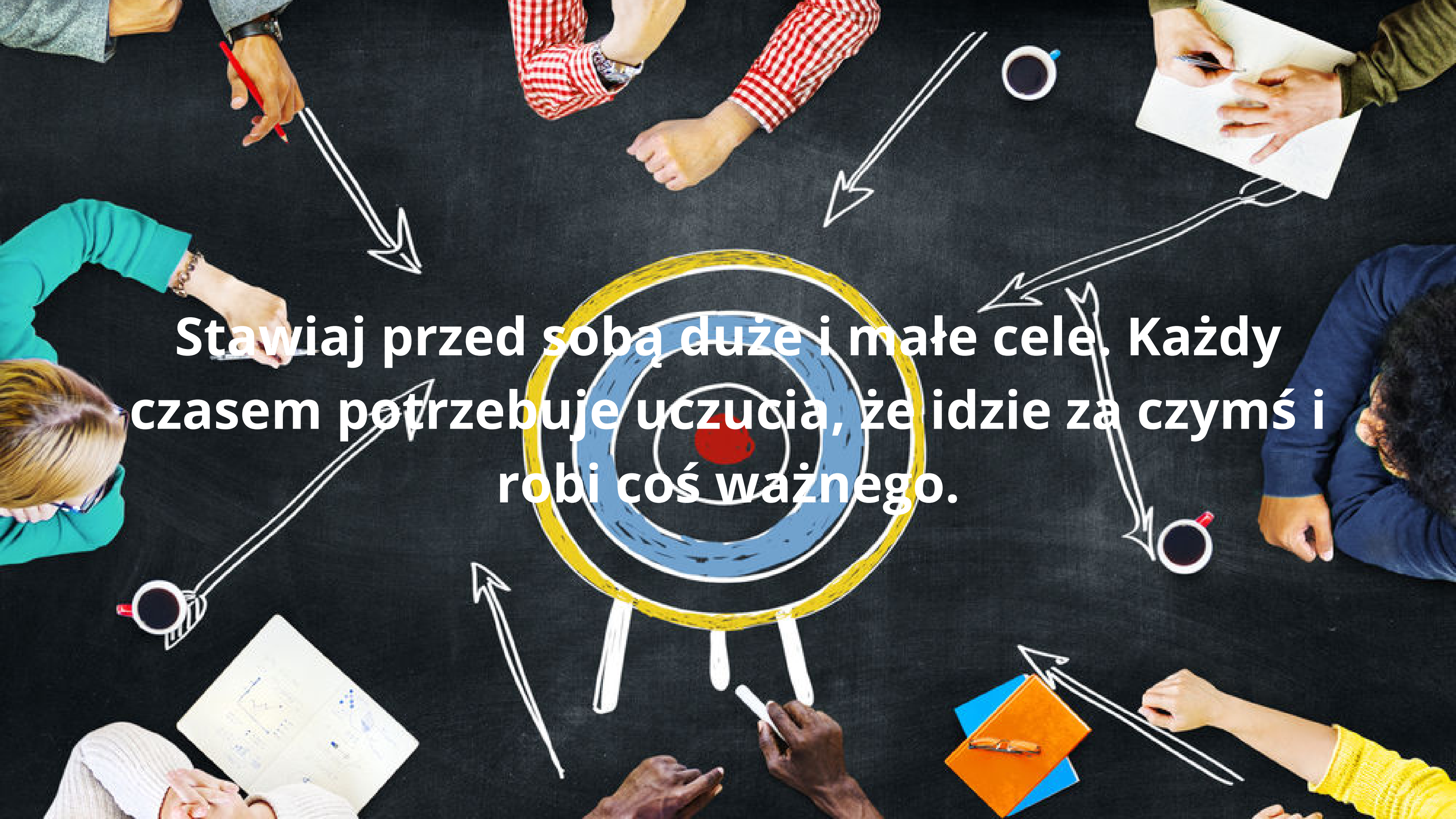
**Zdrowie psychiczne
jest okropnie ważne
dla każdego
człowieka na ziemi,
więc powinniśmy
wiedzieć jak je
zachować.**



**Zadbaj o zdrową dietę,
aktywność fizyczną, optymalną
ilość snu. Po 72 godzinach bez
snu możesz stać się nie stabilny
emocjonalnie jak i fizycznie z
wyczerpania.**



Mów o uczuciach z bliskimi osobami. Każdy ma czasem ciężki czas z przyswojeniem czegoś, czy jakiś uczuć.



Stawiaj przed sobą duże i małe cele. Każdy czasem potrzebuje uczucia, że idzie za czymś i robi coś ważnego.



**Ukształtuj swoją wizję idealnego życia.
Każdy ma różne wizje na swoje życie. Ty też
na nie zasługujesz.**

Dziękuję za uwagę.



Aleksandra Godlewska.