

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Myśl o sobie dobrze

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Oceniaj swoje  
zachowanie,  
a nie siebie

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Doceniaj siebie,  
pamiętaj w czym  
jesteś dobry

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Dbaj o relacje  
z innymi

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Rozmawiaj

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Akceptuj swoje  
emocje,  
naucz się  
o nich mówić

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Ucz się nowych  
rzeczy

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Doskonal swoje  
umiejętności

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Rozwijaj pasje  
i zainteresowania

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Nie porównuj się  
z innymi

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Rób to, co lubisz

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Wymagaj od siebie  
trochę wysiłku

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Odpooczywaj

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Pamiętaj, że  
nie musisz,  
ale możesz

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Nagradzaj się  
za każdy sukces

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Bądź aktywny,  
ruszaj się

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Relaksuj się

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Ucz się radzić sobie  
ze stresem

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Doceniaj drobiazgi

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Wysypiaj się

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Dbaj o dietę,  
zdrowo się odżywiaj

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Unikaj używek

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA

Jeśli potrzebujesz,  
skorzystaj ze wsparcia

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



MÓZG



CIAŁO



MYŚLI



RELACJE



RELAKS



SAMOCENA