



تقبّل الذات



القيم بأعمال خلاقّة



طلب المساعدة



البقاء على
تواصل مع الأصدقاء

10 خطوات من أجل الصحة النفسيّة



البّوح



المشاركة



عدم الاستسلام



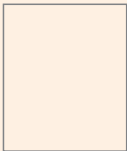
الاسترخاء



تعلّم ما هو جديد



البقاء نشيطا



Pro Mente Oberösterreich (www.promenteoee.at) ist Urheber der Postkarte mit diesen Piktogrammen