



தன்னைத்தானே  
ஏற்றுக்கொள்ளுதல்



ஆக்க பூர்வமாக இருத்தல்



உதவி கேட்டல்



நண்பர்களுடன் தொடர்பில்  
இருத்தல்

## மனநிலைஆரோக்கியத்திற்கான 10 வழிமுறைகள்



அதைப்பற்றிக் கதைத்தல்



எதிலாவது கலந்து  
கொள்ளுதல்



சோர்ந்து போகாமல்  
இருத்தல்



தான் அமைதியடைதல்



புதிதாகக் கற்றல்



சுறுசுறுப்புடன் இருத்தல்

Pro Mente Oberösterreich ([www.promenteoee.at](http://www.promenteoee.at)) ist Urheber der Postkarte mit diesen Piktogrammen

---

---

---

---

