



kendini kabullen



yaratıcı olmaya çalış



yardım iste



arkadaşlarla  
ilişkini sürdür

# PSIKOLOJİK SAGLIK IÇİN 10 ADIM



duygularını ifade et



etkinliklere katıl



kolay pes etme



kendini rahat hisset



yeni şeyler öğren



etkin olmayı sürdür

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

