



Принимайте себя
таким, каким Вы есть



Занимайтесь
творчеством



Обращайтесь
за помощью



Общайтесь с
близкими людьми

10 шагов к психическому равновесию



Говорите о том,
что Вас беспокоит



Поддерживайте
социальные контакты



Доверяйте себе



Отдыхайте



Интересуйтесь
чем-то новым



Оставайтесь
активным



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