



خود را آن گونه که هستید بپذیرید



خلاق باشید



درخواست کمک کنید



با دوستان خود در ارتباط باشید

10 گام برای حفظ سلامت روانی



درباره مشکلات خود صحبت کنید



مشارکت داشته باشید



تسلیم نشوید



آرامش داشته باشید



چیزهای جدید بیاموزید



فعال بمانید

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


