



accettare sè stessi



fare qualcosa di creativo



chiedere aiuto



restare in contatto
con gli amici

10 PASSI PER LA SALUTE MENTALE



parlare di



partecipare



non rinunciare



rilassare



imparare qualcosa
di nuovo



rimanere attivo



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