



Aceitar a si mesmo



Agir com criatividade



Pedir ajuda



Manter contato
com os amigos

10 PASSOS PARA SAÚDE MENTAL



Falar sobre o assunto



Fazer parte



Não desistir



Relaxar



Aprender coisas novas



Ficar ativo



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