



POSITIIVISEN MIELENTERVEYDEN YLLÄPITÄMINEN

Hallitse stressiä



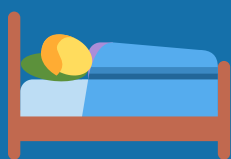
Yritä muuttaa asioita, jotka aiheuttavat stressiä. Opettele rentoutumismenetelmiä selviytyäksesi stressistä. Rentoutusmenetelmiä ovat esim. syvähengitys, meditaatio ja liikunta.

Tiedosta tunteesi



Tiedosta mikä saa sinut surulliseksi, turhautuneeksi tai vihaiseksi. Yritä ratkaista ja muuttaa kyseisiä asioita.

Pidä huolta fyysisestä terveydestä



Fyysinen terveytesi voi vaikuttaa emotionaaliseen terveyteesi. Liiku päivittäin, syö terveellisesti ja nuku tarpeeksi. Älä käytä päihteitä.

Ole positiivinen



Keskity hyvään elämässäsi. Anna itsellesi ja muille virheet anteeksi. Vietä aikaa positiivisten ihmisten seurassa.