

# UDRŽOVÁNÍ POZITIVNÍHO DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

## Zvládání stresu



Pokuste se změnit situace, které vám stres způsobují. Naučte se relaxační techniky pro zvládání stresu. Může to být hluboké dýchání, meditace nebo cvičení.

## Uvědomujte si své emoce



Všímejte si toho, co ve vašem životě způsobuje smutek, frustraci nebo hněv. Pokuste se tyto věci vyřešit nebo změnit.

## Pečujte o své fyzické zdraví



Vaše fyzické zdraví může ovlivnit vaše emoční zdraví. Pravidelně cvičte, jezte zdravě a mějte dostatek spánku. Neberte drogy a nepijte alkohol.

## Budte pozitivní



Ve svém životě se zaměřte na to dobré. Odpusťte si své chyby a odpusťte i ostatním. Setkávejte se s pozitivními lidmi.