



## UTRZYMYWANIE POZYTYWNEGO ZDROWIA

### Zarządzaj stresem

Spróbuj zmienić sytuacje, które powodują stres. Naucz się metod relaksacji, aby radzić sobie ze stresem. Mogą one obejmować głęboki oddech, medytację i ćwiczenia.



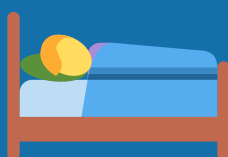
### Bądź świadomy emocji

Zauważ co sprawia, że czujesz się smutny, sfrustrowany lub zły w swoim życiu. Postaraj się rozwiązać lub zmienić te rzeczy.



### Zadbaj o zdrowie fizyczne

Twoje zdrowie fizyczne może mieć wpływ na twoje zdrowie emocjonalne. Ćwicz regularnie, spożywaj zdrową żywność i śpij wystarczająco dużo. Nie nadużywaj narkotyków i alkoholu.



### Bądź pozytywny

Skup się na tym, co dobre w twoim życiu. Wybacz sobie za popełnianie błędów, i wybacжай innym. Spędzaj czas ze zdrowymi i pozytywnymi ludźmi.

