



5 astuces pour un meilleur moral

#howareyou

#1 Garde le contact

Soigne les relations avec ta famille, tes amis et tes collègues.

#2 Reste actif

Reste actif physiquement, bouge et détends-toi régulièrement.

#3 Parle franchement

Partage ta joie, ta colère, tes soucis, tes peurs avec d'autres personnes. Car cela aide de parler !

#4 Positive

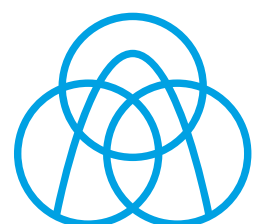
Vois aussi les petites choses positives de la vie qui te font plaisir et te donnent de l'énergie.

#5 Trouve des solutions

Concentre-toi sur les solutions et sur un moyen d'avancer au lieu de ruminer les problèmes.



osh
because we care



thyssenkrupp