



5-ször-jobban-érezd-magad-tippek

#howareyou

#1 Maradj érintkezésben

Ápold a kapcsolatodat a családdal, a barátaiddal és a kollégáiddal.

#2 Maradj aktív

Maradj fizikai szempontból aktív, rendszeresen mozogj és lazíts.

#3 Beszélj őszintén

Oszd meg az örömedet, a nemtetszésedet, a gondjaidat és a félelmeidet másokkal. A beszéd segít!

#4 Gondolkozz pozitív módon

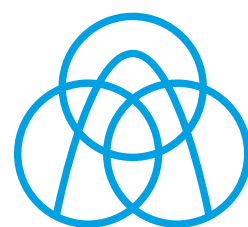
Vedd észre az apró pozitív dolgokat az életben, amelyek örömet okoznak és energiával látnak el.

#5 Találj megoldásokat

Összpontosíts a megoldásokra és az előtted álló útra, ahelyett, hogy csak problémáznál.



osh
because we care



thyssenkrupp