



# Suggerimenti per un umore migliore

#howareyou

## #1 Mantieni i contatti

Cura i rapporti con la famiglia, gli amici e i colleghi.

## #2 Rimani attivo

Rimani fisicamente attivo, fai movimento e rilassati regolarmente.

## #3 Parla apertamente

Condividi gioie, dispiaceri, preoccupazioni, paure con gli altri. Perché parlare aiuta!

## #4 Pensa positivo

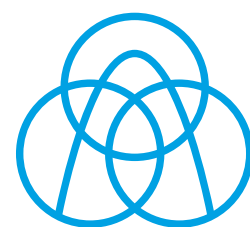
Guarda anche le piccole cose positive della vita che ti portano gioia e ti danno energia.

## #5 Trova soluzioni

Concentrati sulle soluzioni e sulla via da seguire invece di rimuginare sui problemi.



osh  
because we care



thyssenkrupp