



Pięć dobrych wskazówek

#howareyou

#1 Utrzymuj kontakty

Dbaj o Twoje relacje z rodziną, przyjaciółmi i kolegami.

#2 Podtrzymuj aktywność

Utrzymuj aktywność fizyczną, ruszaj się i regularnie relaksuj.

#3 Mów otwarcie

Dziel się radością, złością, zmartwieniem, lękiem z innymi. Rozmowy pomagają!

#4 Myśl pozytywnie

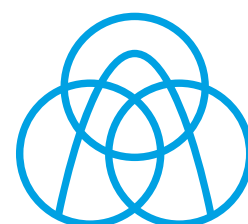
Dostrzegaj małe, pozytywne rzeczy w życiu, które sprawiają radość i dają energię.

#5 Szukaj rozwiązań

Koncentruj się na rozwiązaniach i drodze do przodu, a nie na wałkowaniu problemów.



osh
because we care



thyssenkrupp