



Sfaturi despre cum să ai o dispoziție de 5 ori mai bună

#howareyou

#1 Menține contactul

Cultivă relațiile cu familia, prietenii și colegii.

#2 Rămâi activ

Rămâi activ din punct de vedere fizic, fă mișcare și destinde-te periodic.

#3 Vorbește deschis

Împărtășește cu ceilalți bucuria, neplăcerile, griile, fricile. Căci vorbitul ajută!

#4 Gândește pozitiv

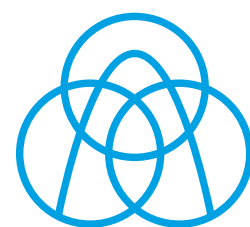
Nu pierde din vedere acele mici lucruri pozitive din viață care îți fac plăcere și îți dau energie.

#5 Găsește soluții

Concentrează-te pe soluții și pe realizarea de pași înainte în loc să te lași copleșit de probleme.



osh
because we care



thyssenkrupp