



Tipy pre 5-krát-sa-mať lepšie

#howareyou

#1 Udržuj kontakt

Rozvíjajte svoje vzťahy s rodinou, priateľmi a kolegami.

#2 Ostaň aktívny/a

Zostaň fyzicky aktívny/a, pravidelne sa pohybuj a relaxuj.

#3 Hovor otvorene

Hovor otvorene – Zdieľaj radosť, nespokojnosť, starosti, obavy s ostatnými. Pretože rozprávanie pomáha!

#4 Mysli pozitívne

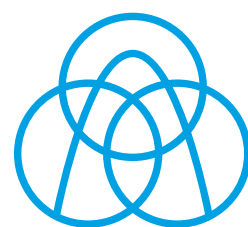
Je treba vidieť tiež malé pozitívne veci v živote, ktoré ti dodajú radosť a energiu.

#5 Nájdí riešenia

Namiesto prevaľovania problémov sa zameraj na riešenia a cestu vpred.



osh
because we care



thyssenkrupp