

Kendini 5 kat daha iyi hisset tavsiyeleri

#howareyou

#1 İletişimde kal

Aile, dost ve iş arkadaşlarıyla ilişkilerini koru.

#2 Aktif kal

Bedensel olarak aktif kal, düzenli olarak hareket et ve dinlen.

#3 Açık konuş

Sevinç, sıkıntı, endişe ve korkularını başkalarıyla paylaş. Çünkü konuşmak rahatlatır!

#4 Olumlu düşün

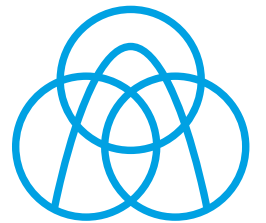
Hayatta sana mutluluk ve enerji veren küçük olumlu şeyleri de gör.

#5 Çözüm bul

Sorunlarla kıvranmak yerine çözüme odaklan ve ileriye bak.



osh
because we care



thyssenkrupp