



5倍好感觉技巧

#howareyou

#1 保持联系

维护与家人，朋友和同事的关系

#2 保持活跃

保持身体活跃，运动并定期放松

#3 坦诚交谈

与他人分享喜悦，不满，担心，恐惧。
因为交谈会有帮助！

#4 正面思考

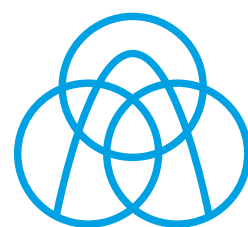
不要忽视生活中那些带给你欢乐和
能量的正面的小事情

#5 寻找解决方法

专注于解决方案和前进的道路，
而不是围着问题打转



osh
because we care



thyssenkrupp