



αποδέξου τον εαυτό σου



κάνε κάτι δημιουργικό



ζήτησε βοήθεια



διατήρησε την επαφή
με φίλους

10 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



μίλησε γι'αυτό



λάβε μέρος



μην εγκαταλείπεις
τον εαυτό σου



χαλάρωσε



μάθε κάτι καινούριο



μείνε δραστήριος

Pro Mente Oberösterreich (www.promenteooe.at) ist Urheber der Postkarte mit diesen Piktogrammen


