



自分を受け入れましょう



クリエイティブなことにトライしましょう



誰かに助けを求めましょう



友人に連絡を取りましょう

# 心の健康のための 10のステップ



そのことについて語りましょう



関わりましょう



あきらめないようにしましょう



リラックスしましょう



新しいことを学びましょう



積極的に動きましょう

Pro Mente Oberösterreich ([www.promenteoee.at](http://www.promenteoee.at)) ist Urheber der Postkarte mit diesen Piktogrammen



---

---

---

---