

11 Schritte zur Stärkung der psychischen Gesundheit



aktiv bleiben



etwas Kreatives tun



sich beteiligen



bewusst essen



sich entspannen



sich selbst annehmen



um Hilfe fragen



darüber reden



mit Freunden in Kontakt bleiben



Neues lernen



sich nicht aufgeben

«Psyche stärken» – für mehr Wohlbefinden, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit

Mein nächster Schritt:

«Psyche stärken» by bowley resources, +41 79 126 46 96, www.psyche-staerken.ch