



ПРАВИЛА

эмоционального благополучия



Повлиять на состояние своего
эмоциональное состояние
можно простыми способами.



© 2010-2020
www.psycho.ru



ПРАВИЛА эмоционального благополучия

1. Занимайтесь физической активностью и правильно питайтесь.





ПРАВИЛА

эмоционального благополучия

2. Постарайтесь полноценно отдохнуть.
Спите не менее (7-8 часов).



© 2020 ООО «СЭО»
TAKZDORNOVO.RU



ПРАВИЛА

эмоционального благополучия

3. Заботьтесь о себе, уделяйте время для отдыха и хобби.



© 2020 ООО «ТВОИ ВЫБОРЫ»
TVOI.VYBORY.RU



ПРАВИЛА

эмоционального благополучия

4. Откажитесь от курения и спиртных напитков.





ПРАВИЛА

эмоционального благополучия

5. Окружайте себя позитивностью.
Общайтесь с позитивными и вдохновляющими
людьми.



© 2020 ТАКЖЕДОПОМОГУ.РУ



ПРАВИЛА

эмоционального благополучия

6. Выражайте свои эмоции. Будьте открытыми и искренними в выражении своих чувств.

