



З прості поради



ЯК

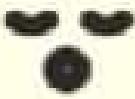
ДУМАТИ ПОЗИТИВНО



НЕ ЗАМИКАЙСЯ В СОБІ

Коли ми почуваємося пригніченими, то віддаляємося і залишаємося наодинці зі своїми думками. Це лише погрішує ситуацію.

Дозволь своїм друзям підтримати і відволікти тебе.



СКЛАДИ СПИСОК

Щовечора записуй 3 позитивні речі,
які трапилися за день.

Що доброго сталося?

Що викликало твою усмішку?



ДОПОМАГАЙ ІНШИМ

Коли ми добрі до інших, то стаємо
добрими й до себе.

Почни з малого й зателефонуй бабусі.

Доклади більше зусиль і волонтер у
своїй громаді.