

12

КОРИСНИХ ЗВИЧОК ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РІВНОВАГИ

Намагайся зрозуміти себе та свій внутрішній стан



Зберігай спокій та не піддавайся паніці



Спілкуйся з друзями і підтримуй родинні зв'язки



Знайди собі корисне та цікаве заняття



Займися фізкультурою та техніками, що розслаблюють



Піклуйся про когось



Позитивно стався до світу і до самого себе



Проводь час без використання гаджетів



Правильно харчуйся



Вчасно лягай спати



Частіше бувай на природі



Будь вдячним/вдячною!