
DBAM O SIEBIE.
#JEDNA DOBRA MYŚL DZIENNIE
Aneta sobie rysuje


Take Care of Your Mind
10 X 2022r.
Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego
Odpoczynek
Zdrowe odzywianie
Odpowiednia ilosc snu
Zycie towarzyskie
Aktywnosc fizyczna
Unikanie uzywek
Zarzadzanie emocjami
Kontakt z przyroda
Zyczliwosc
Proszenie o pomoc
ZADBAJ O SIEBIE!
Be Kind to Yourself



"W CHWILACH, KIEDY MYŚLIMY,
ŻE POTRZEBUJEMY WIĘCEJ SAMODYSCYPLINY,
ZAZWYCZAJ POTRZEBUJEMY
WIĘCEJ MIŁOŚCI DO SIEBIE"

TARA MOHR

www.dzieciecapsychologia.pl