



Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

10 października

Masz prawo dbać o swój umysł.



Pamiętaj o:

• Odpoczynku,

• Otaczaniu się życzliwymi ludźmi,

• Dbaniu o samorozwój,

• Wpływaniu na rzeczy, które możesz,

pozostawiając resztę,

A kiedy zachoryjesz

Pozwól sobie na otrzymanie
odpowiedniego wsparcia.

Autor: psycholog Monika Kalinowska, źródło:

<https://www.facebook.com/Monika-Kalinowska-psycholog-102249938140027/>