

10 TIPPS FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

1

SELBSTAKZEPTANZ ÜBEN

Akzeptiere und schätze dich selbst.

EMOTIONEN AUSDRÜCKEN

Erlaube dir, Gefühle zu erkennen und auszudrücken.

2

3 STRESSMANAGEMENT

Finde effektive Wege, wie Yoga oder Meditation, um mit Stress umzugehen.

SOZIALE KONTAKTE PFLEGEN

Verbringe Zeit mit Menschen, die dich unterstützen.

4

5 HOBBYS NACHGEHEN

Engagiere dich in Aktivitäten, die Freude bereiten.

ACHTSAMKEIT UND MEDITATION

Nutze diese Praktiken zur Beruhigung des Geistes.

6

7

POSITIVE ROUTINEN ETABLIEREN

Schaffe positive Gewohnheiten für den Alltag.

HILFE SUCHEN

Zögere nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

8

9

SCHLAFQUALITÄT VERBESSERN

Sorge für ausreichend und erholsamen Schlaf.

DIGITALE DETOX

Reduziere Bildschirmzeiten, um geistige Gesundheit zu fördern.

10